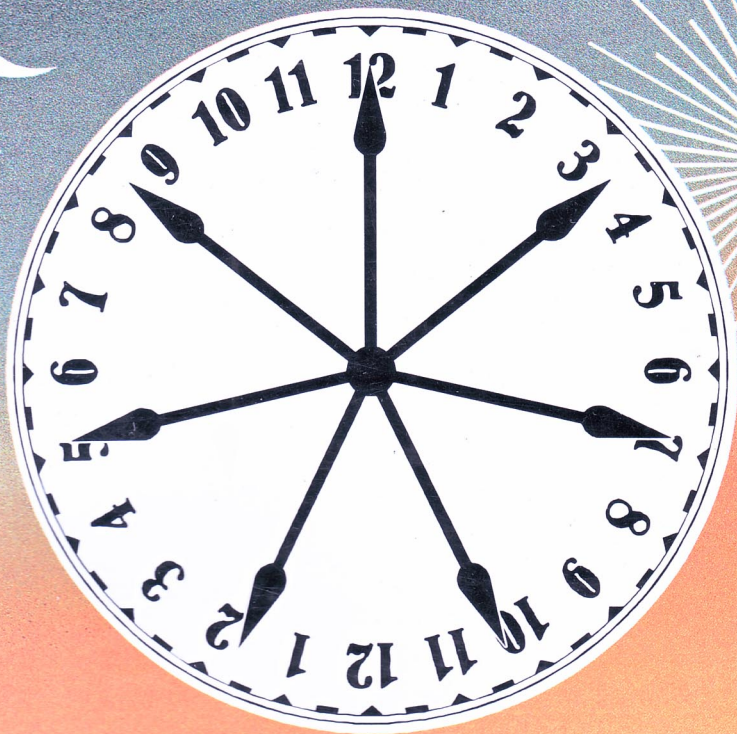




RITMOS BÁSICOS DA

VIDA

PEDRO RAÚL MORALES, F.R.C.



**RITMOS BÁSICOS
DA VIDA**

Pedro Raúl Morales, F.R.C.

COORDENAÇÃO E SUPERVISÃO

Charles Vega Parucker
Grande Mestre

BIBLIOTECA ROSACRUZ

**ORDEM ROSACRUZ, AMORC
GRANDE LOJA DA JURISDIÇÃO
DE LÍNGUA PORTUGUESA**

1ª Edição: Grande Loja da Jurisdição de Língua Portuguesa
Abril de 1996

ISBN – 85-317-0150-3

**Todos os direitos reservados pela
ORDEM ROSACRUZ, AMORC
GRANDE LOJA DA JURISDIÇÃO
DE LÍNGUA PORTUGUESA**

Proibida a reprodução em parte ou no todo

**Traduzido, composto, revisado e impresso na
Grande Loja da Jurisdição de Língua Portuguesa
Rua Nicarágua, 2.620 – CEP 82515-260
Caixa Postal 307 – CEP 80001-970
Tel.: (041) 356-3553
Fax: (041) 256-6893
Curitiba – Paraná**

ÍNDICE

Introdução	7
Recomendações	11

Capítulo I RITMOS E CICLOS

O Ritmo	13
Ritmos e Ciclos	16
Os Ritmos Biológicos	17
Ritmos Circadianos e sua Importância	22
Questionário de Auto-Avaliação	29
Sumário	31

Capítulo II OS PERÍODOS DIÁRIOS

Períodos Diários de Horas Significativas	33
Tabela Número 1	35
Tabela Número 2	35
Significado dos Períodos Diários	36
Questionário de Auto-avaliação	41
Sumário	43

Capítulo III OS BIORRITMOS DE 23, 28 E 33 DIAS

Os Biorritmos	45
Representação Gráfica	46
Dias Críticos	47
Dias de Precaução Mínima	47
Interpretação dos Dias Críticos	47
Dados Numéricos de cada Biorritmo	49
Como se Calcula o Biorritmo	50
Aplicações do Biorritmo	54

Exemplos e Estatísticas	58
Questionário de Auto-Avaliação	61
Sumário	64

Capítulo IV **O CICLO ANUAL DA VIDA HUMANA,** **DOS NEGÓCIOS E O CICLO DE 144 ANOS**

O Ciclo anual da Vida Humana	67
Descrição dos Períodos	69
O Ciclo dos Negócios	74
Descrição dos Períodos	75
O Ciclo de 144 anos	78
Questionário de Auto-Avaliação	83
Sumário	85

Capítulo V **INFLUÊNCIAS DO SOL E DA LUA**

Influências do Sol	87
Influências da Lua	90
Ciclo Longo e Ciclo Curto da Lua	91
As Marés	94
A Lua e as Plantações	97
Relação entre o Ciclo Menstrual Humano e o Mês Lunar	99
Sugestões Preventivas	102
Questionário de Auto-Avaliação	104
Sumário	106
Nota Final	108
Respostas dos Questionários de Auto-Avaliação	110
Bibliografia	113

INTRODUÇÃO

Recentemente a Ciência começou a compreender a importância dos ritmos básicos da vida e como influem em nosso bem-estar. Do ponto de vista filosófico, constituem a expressão de uma lei fundamental do universo em todos os processos de origem física, mental e espiritual.

No livro “*Os Ciclos da Vida*”, seu autor, nosso primeiro Imperator, H. Spencer Lewis, explica diversos ciclos ou ritmos que regulam nossa vida. Ayenso e Whitfield, em seu livro “*Os Ciclos da Vida*”, indicam que os ritmos se referem à regulação temporal dos acontecimentos, enquanto que os ciclos representam a ordem em que estes se produzem. Embora sejam diferentes, quando os ciclos se completam a intervalos regulares podem ser em grande medida rítmicos, e em tais circunstâncias ritmo e ciclo são quase sinônimos.

Estudos minuciosos realizados por Lobban (*Supernaturalidade*, Lyall Watson, Editora Diana, 1ª Edição Maio de 1976, pág. 52-53) comprovaram a relação que existe entre a temperatura do corpo humano, a produção de urina e o ritmo das batidas do coração, até que os três chegam a uma atividade mais alta nas primeiras horas da tarde. Os resultados de suas pesquisas indicaram que o metabolismo se desacelera gradativamente até chegar ao seu nível mínimo de atividade às quatro horas da manhã; a vida está em seu recesso máximo antes do amanhecer, e nesta hora registra-se um maior número de nascimentos.

A mesma autora também estudou o efeito da luz e da escuridão sobre o ciclo: temperatura, urina e ritmo das batidas do coração.

Para isso, estabeleceu um grupo de voluntários em cada uma de duas ilhas no Círculo Polar Ártico. Um dos grupos recebeu relógios de pulso que foram atrasados 3 horas. O outro grupo recebeu relógios que foram adiantados 3 horas.

Os resultados mostraram que o ritmo de temperatura corporal de ambos os grupos se ajustou rapidamente aos novos horários; ou seja, acusaram um ritmo de temperatura que seguiu o padrão de atividade. Concluiu-se que as mudanças de temperatura no ser humano são independentes da luz e da escuridão. O ciclo da produção de urina levou mais tempo para amoldar-se aos novos horários. Esta função parece ser também independente da luz e parece estar mais relacionada com o padrão de atividade de todo o corpo.

O padrão rítmico de eliminação do potássio também foi estudado nos grupos de voluntários. Normalmente a perda do potássio segue um padrão rítmico parecido com o da temperatura do corpo e com o da produção de urina. Esse estudo determinou que também o ritmo do potássio é bastante independente; a perda máxima ocorreu a intervalos regulares em relação às 24 horas reais, e não às que registravam os relógios falsos.

A pesquisa acima demonstra então a influência que um ritmo ou ciclo pode ter em nossas vidas. Centenas de pessoas têm se orientado por inúmeros ritmos e ciclos com excelentes resultados.

Você próprio, quantas vezes esperava obter bons resultados numa entrevista, e na última hora foi informado que a mesma não poderia ser realizada, causando-lhe uma frustração? Outros, ao contrário, se surpreendem ao verificar que aquela pessoa de quem esperavam pouco resultado, muda de atitude, trata-os bem e se interessa por seu assunto; ou ainda, no caso daquele negócio que parecia perdido e de repente se soluciona como por um passe de

mágica. Isto não é casualidade, é o resultado de se começar as atividades no momento mais adequado.

A Ordem Rosacruz, AMORC, sempre afirmou que as decisões mais importantes de nossa vida devem ser tomadas quando surge a oportunidade, ou em seu devido tempo. Isto não é superstição. A cada dia a Ciência descobre princípios que os Rosacruzes explicaram durante séculos.

Suponhamos que para alcançar um objetivo, um experiente nadador se lança ao mar no momento em que as correntes marítimas são mais fortes; enquanto um outro, menos experiente, o faz quando as correntes estão a seu favor. Provavelmente, o nadador menos experiente poderá chegar facilmente ao seu destino. Se a sorte existisse, esta consistiria em lançar-se ao mar no momento oportuno.

Neste curso estudaremos os ritmos e ciclos que são considerados os mais importantes. Do livro do Dr. H. Spencer Lewis foram escolhidos e resumidos os ciclos relacionados com os 7 anos, os 52 dias a partir da data de nascimento e sua influência nas atividades diárias e na saúde, e o ciclo dos negócios e períodos diários de 3 horas e 25 minutos. Estão também incluídos os chamados “BIORRITMOS” e os ciclos do Sol e da Lua em relação à vida humana.

Evidentemente, devo enfatizar que os ritmos e ciclos servem como uma orientação ou guia geral para assuntos importantes ou transcendentais. Se você se dedicasse a calcular todos os ritmos e ciclos para todas as suas atividades diárias, provavelmente necessitaria tanto tempo para fazê-lo que, quando terminasse, já teria passado o momento de agir.

Confio que nossos Membros da Ordem Rosacruz e todos aqueles que estudam ritmos e ciclos possam dar-lhes uma

aplicação prática e inteligente. Não devemos proceder mecanicamente e confiar às cegas naquilo que eles indicam. Nosso bom senso e nossa intuição devem estar sempre acima de outras expectativas.

O Autor

RECOMENDAÇÕES

Este curso contém conhecimentos que são de utilidade prática em diversas áreas da vida.

Para que cada estudante possa assimilar e aplicar à sua vida pessoal os biorritmos, ciclos, influências lunares, etc., o Curso foi dividido em Capítulos específicos, com a finalidade de dar-lhe uma estrutura pedagógica. Mas uma vez conhecidos e dominados todos os temas, estes poderão ser integrados e combinados para se saber, num determinado momento, quais ritmos ou biorritmos estarão operando conjuntamente com as fases lunares, marés, etc.

No fim de cada Capítulo você encontrará um questionário de auto-avaliação. As respostas às perguntas mais importantes encontraram-se no final do Curso. Entretanto, sugerimos-lhe que quando encontrar alguma dúvida ao responder as questões, não faça a verificação imediata nas respostas dadas. Torne a estudar a parte correspondente. Depois, quando considerar que o estudo foi feito conscienciosamente, comprove qual foi o nível de respostas corretas. Se apesar disto descobrir que respondeu mal a alguma pergunta, volte a estudar a lição.

O verdadeiro objetivo de todas estas recomendações é conseguir que você aprenda e saiba como obter benefícios pessoais, e também possa ajudar aos outros, a fim de tomar decisões de acordo com as leis cósmicas.

Acima de tudo, lembre-se do que foi assinalado na Introdução do Curso. Quando sua *intuição* indicar se você deve ou não fazer

algo, dê-lhe atenção. O conhecimento de nosso Ser Interior é infinito e ele sabe melhor que ninguém quando algo nos convém. E esta é uma chave muito importante, pois é provável que planejem algo e escolhamos o melhor momento e, por isto, acreditemos que tudo sairá bem porque os ciclos e os ritmos são adequados. E se a questão não é conveniente para você? Também poderia ocorrer-lhe o contrário, ou seja, que sua intuição lhe indique que será bom realizar determinada atividade; mas por ignorar o momento mais adequado para iniciá-la, esta não prospere. Portanto, a razão, o bom senso e a intuição devem trabalhar conjuntamente na aplicação prática dos princípios expostos.

O Autor

Capítulo I RITMOS E CICLOS

O RITMO

“Tudo flui e reflui; tudo tem seus próprios períodos de avanço e retrocesso; tudo sobe e desce; tudo se move como um pêndulo; o tempo do seu movimento para a direita é o mesmo que para a esquerda; o ritmo é a compensação”.

(O Caibalion)

Tudo se manifesta num movimento de ida e volta, um fluxo e refluxo. Há sempre uma ação e uma reação, um avanço e um retrocesso, uma ascensão e uma descida. É uma lei que a tudo rege – sóis, mundos, animais, seres humanos, mente, energia, matéria – manifestando-se tanto na criação como na destruição dos mundos, no progresso como na decadência do homem.

Manifestações do Ser

Os universos são criados, chegam ao ponto mais baixo de materialidade e então começam a oscilar de volta. Os sóis nascem, chegam ao topo do poder, começam o processo retrógrado e se transformam em massas inertes de matéria. Assim é o ciclo: nascer, crescer, morrer, renascer e assim sucessivamente. Da mesma forma acontece com todas as coisas, com todos os grandes movimentos filosóficos, credos de qualquer origem, governos e nações.

A cada ciclo de entusiasmo segue-se um de depressão: da coragem vamos ao medo e ao desalento. Quem é capaz de ser muito

feliz também poderá sofrer num grau de igual intensidade. A capacidade para o prazer e para a dor em cada indivíduo está equilibrada, e o ritmo serve de compensação. Mas existe uma lei hermética muito importante que afirma que o negativo nesta matéria precede o positivo, ou seja, que ao experimentar certo grau de prazer não se terá de “pagá-lo” com um grau correspondente de dor, pois esta já ocorreu previamente, quer seja na vida atual ou em encarnações anteriores. A oscilação do ritmo pode tardar vidas inteiras. O prazer será a oscilação rítmica, de acordo com a Lei da Compensação, originada por uma dor experimentada previamente.

Do ponto de vista filosófico, o ritmo é a expressão de uma lei fundamental do universo em todos os processos: físico, vital, mental e espiritual. “A vida é movimento, e todo movimento de vida se compõe de uma sucessão regular de diferenças rítmicas”. As seqüências rítmicas estimulam processos energéticos e vitais. Exemplos: certos cânticos rítmicos ajudam na cura de enfermidades físicas e mentais, aumentam a eficiência no trabalho e nos esportes, etc.

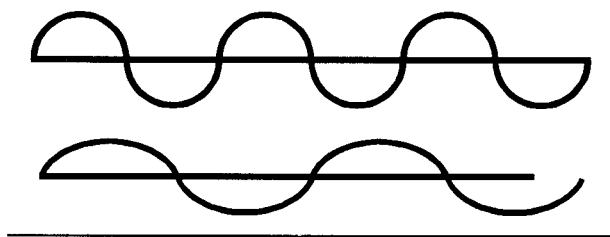
Quando não existe o ritmo, as ações tendem a se paralisar. No caso dos governos, por exemplo, o ritmo seria interpretado como novas alternativas. O oposto ao ritmo é a monotonia (outra forma de ritmo), mas neste caso por não estar em concordância com a Lei da Polaridade. A atividade flui em uma só direção que acaba sendo paralisante. Sem ritmo não existe progresso.

Exemplos da Natureza

A passagem do Sol pelos 12 signos do Zodíaco, as fases da Lua, as marés (preamar e baixamar), as quatro estações do ano, a sístole e a diástole, a inspiração e a expiração, o sono e a vigília.

Tudo flui e reflui, avança e retrocede, cresce e decresce, nasce e morre, vai e vem com rítmico compasso, “cantando em sublime orquestração a infinita harmonia da sinfonia universal”.

Uma estatística exata sobre qualquer fenômeno social, político, físico, metereológico, ou de qualquer natureza, nos indicará com exatidão como se repetem ciclicamente as etapas da ascensão e da descida, da expansão e da contração, da fortaleza e da debilidade, reação e crises, com períodos tão regulares que podem ser registrados num gráfico, obtendo-se uma curva *sinusóide* que seria um modelo profético do evento em estudo.



Exemplos Curiosos

O professor Swoboda, de Viena, descobriu a periodicidade setenária de analogia familiar. As crianças de um mesmo casal, que têm 7 anos de diferença entre elas, parecem-se mais entre si do que se o intervalo fosse maior ou menor. Se um filho é concebido quando o pai completa um número de anos múltiplo de sete, será mais parecido com o pai; e o mesmo se dá com relação à mãe se ela o concebe em uma idade múltipla de sete. As semelhanças além de físicas também são mentais.

Os médicos Periodeutas (Hipócrates), famosos na Pérsia, Egito, Macedônia e Grécia, eram profundos conhecedores da periodicidade ou ritmo das enfermidades (para melhores esclareci-

mentos recomendamos o livro “*Autodominio e o Destino com os Ciclos da Vida*”, do Dr. H. Spencer Lewis). No homem, feito à imagem e semelhança de Deus, encontram-se sintetizados todos os ritmos do universo.

“O Cosmo é um ritmo perfeito e constante, e todas as suas derivações não são mais que a repetição rítmica de todos os fenômenos”.

RITMOS E CICLOS

Um traço característico de todo ritmo é sua frequência, ou seja, o número de ciclos completos e regulares que têm lugar por segundo, minuto, dia, ano, década, século, milênio, etc.

Os Ciclos da Vida se distribuem em dois grandes grupos: externos e internos. Alguns estão sincronizados com ritmos externos. Por exemplo: o sono, a vigília, o potássio no corpo. O crescimento das árvores está sincronizado com o ciclo externo do passar das estações. A maioria dos organismos se beneficia caminhando ao ritmo do meio ambiente. O homem não é uma exceção e é o ser que apresenta mais facetas de fenômenos rítmicos em sua vida.

Diferenças e Semelhanças entre Ritmo e Ciclo

Os ritmos se repetem regularmente no tempo. Exemplo: As batidas de um tambor, as batidas do coração, as auroras. Os ciclos são cadeias de acontecimentos em uma determinada ordem. Exemplo: ABCD, ABCD – Primavera, Verão, Outono, Inverno. Assim, *os ritmos se referem à regulação temporal dos acontecimentos e os ciclos à ordem em que estes se produzem*. Embora

sejam diferentes, quando se completam a intervalos regulares podem ser em grande medida rítmicos, e em tais circunstâncias *ciclo* e *ritmo* são quase sinônimos.

Exemplos:

As batidas do coração. Esse órgão trabalha em quatro tempos: 1. aurículo direito; 2. ventrículo direito; 3. aurículo esquerdo; 4. ventrículo esquerdo. A sequência forma um ciclo. Se cada batida é regular e uniforme, podemos dizer que o ciclo é rítmico. Porém, é diferente quando uma pessoa sofre de arritmias cardíacas. Nesse caso, o ciclo de quatro tempos não é rítmico.

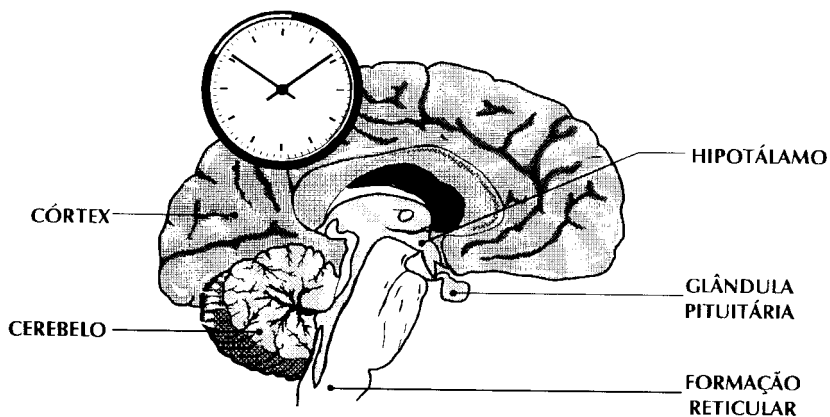
Se um relógio funciona bem, o ponteiro das horas se comporta de maneira cíclica, assinalando na ordem os números de 1 a 12, de forma ininterrupta. Ele segue um ritmo, pois demora um intervalo de tempo regular de 12 horas para voltar a assinalar determinado número. Mas suponhamos que o relógio tem um defeito tal que o ponteiro gira de forma irregular, e perde o ritmo. Podemos imaginar que ele marcaria 3:00 a intervalos variáveis, maiores ou menores que 12 horas. Neste caso se desfaz o ritmo e se mantém o ciclo, pois segue repetindo a série, passando de uma hora para outra. Os ciclos podem ser rítmicos ou não, enquanto que os ritmos costumam dar origem a mecanismos cíclicos subjacentes.

OS RITMOS BIOLÓGICOS

Todos os seres vivos são regidos por muitos ritmos biológicos ou biorritmos (do grego *bios* = *vida* e *rythmos* = *movimento regular ou uniforme*). Entende-se por ritmo qualquer fato ou fenômeno que se repete a cada certo tempo ou com certa periodicidade. Pode ser de caráter químico, celular ou de comportamento.

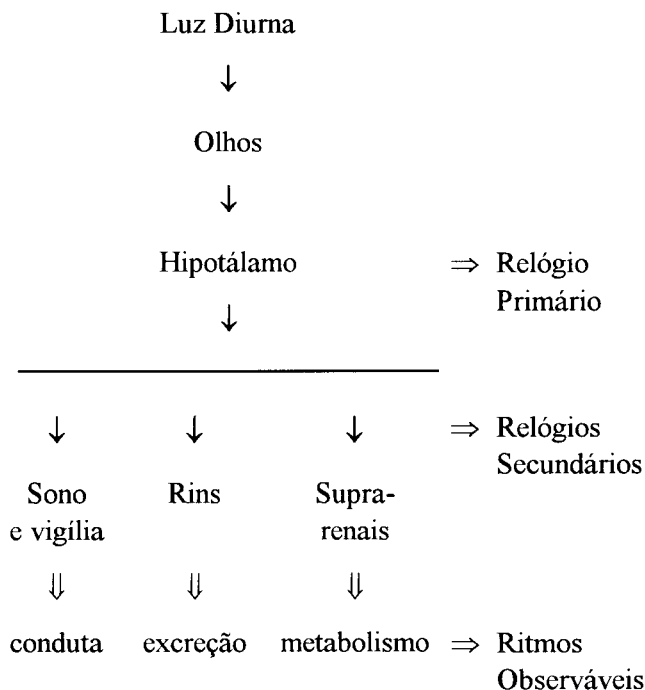
Os ritmos biológicos de cada indivíduo se estabelecem no momento de seu nascimento, quando entra em contato com o meio ambiente e suas forças. As variáveis são *tempo* e lugar.

Muitos desses ritmos estão controlados por relógios biológicos ou internos, que se supõe estarem presentes em cada uma das células, e fixam os ritmos individuais e os mantêm independentes das influências externas. Alguns relógios estão na área do cérebro, como o hipotálamo que controla a temperatura, a pituitária que controla os ritmos hormonais, e a formação reticular que controla os ritmos do sono e do despertar.



O Dr. Frank Brown é o autor da teoria do tempo extrínseco dos ritmos biológicos. Em outras palavras, os ritmos obtêm sua medida do tempo das chaves externas que lhes fornecem os ciclos cósmicos, os quais desencadeiam à nossa volta flutuações regulares, e a ecologia humana ressoa com esses ritmos. Mas a chave mais notória é a luz solar. O Dr. Brown demonstrou que os animais adiantam ou atrasam seus períodos de atividade segundo as mudanças gradativas que as estações produzem na duração do dia. Isto é facilmente demonstrável em laboratório.

ESQUEMA



Para os animais que vivem na costa marítima o ritmo-chave é o das marés; são elas que determinam quando é melhor entrar em atividade ou alimentar-se.

A interação do ritmo lunar e solar é observável em alguns tipos de caranguejos, cujo metabolismo depende das marés – sua cor escurece ou clareia segundo a luz solar. Dessa interação decorre um ritmo quinzenal permanente.

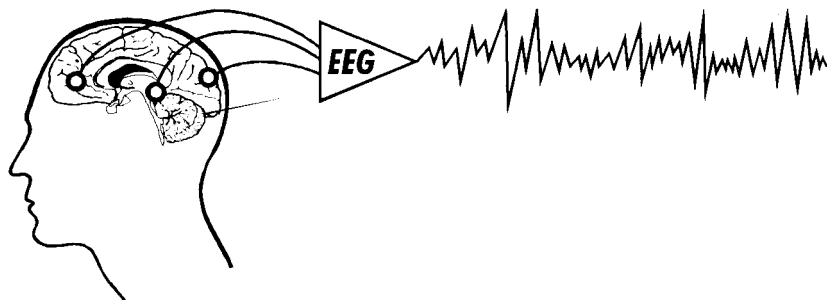
Nos animais terrestres a resposta aos ciclos da Lua é consequência da evolução, pois em alguma época eles foram marinhos e eram influenciados pelas marés.

Isto foi demonstrado pelo Dr. Brown, que levou para seu laboratório em Evaston, Illinois, EUA, ostras da costa de Connecticut. As ostras abrem suas cascas durante as marés altas. Na primeira semana, abriram-se exatamente de acordo com a hora das marés altas do seu lugar de origem, seguindo seus ritmos habituais. Após duas semanas, elas o fizeram quando a Lua exerceu uma influência gravitacional em seu novo lar, que era uma cidade litorânea, provocando uma maré alta. Para explicar o fenômeno, estando as ostras isoladas do mundo exterior, acreditasse que a Lua produz mudanças nos campos eletromagnéticos que envolvem todos os organismos vivos.

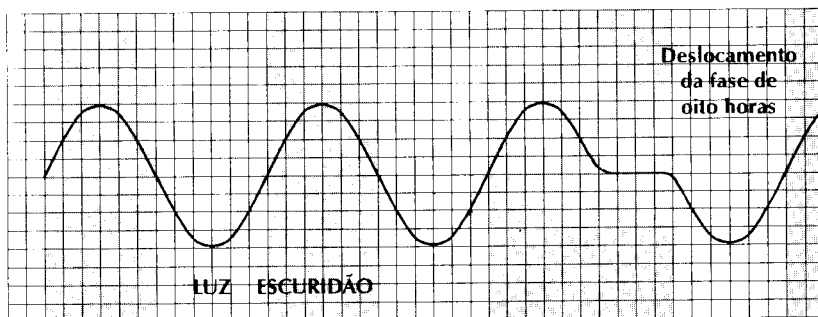
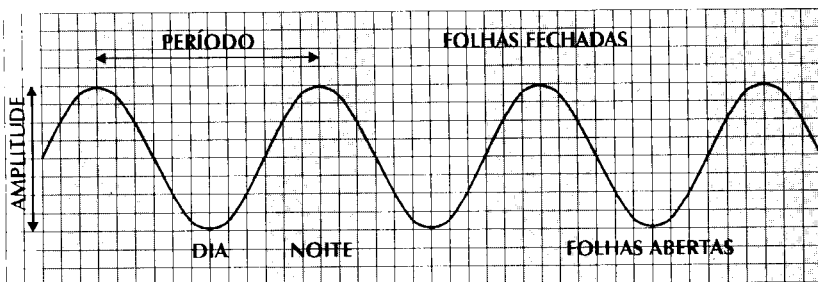
A Lua exerce também uma forte influência no ciclo reprodutor. O ser humano segue o tempo lunar em vez do sideral. Comprovou-se que na fase da Lua Cheia o número de nascimentos aumenta. As influências do Sol e da Lua serão amplamente explicadas no último Capítulo.

Os biorritmos se classificam em cinco grupos:

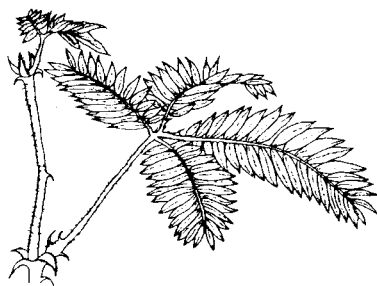
- a) Infradianos, que duram menos de 24 horas, como o pulso, a respiração, contrações intestinais, as ondas cerebrais, etc.



- b) Circadianos, que duram aproximadamente 24 horas. Exemplo: o ciclo do potássio, a digestão, o sono, etc.

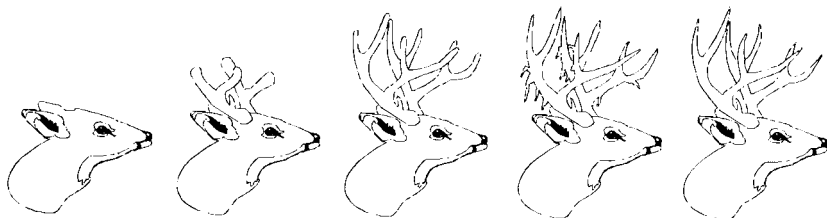


Exemplo: a folha da Sensitiva ou “dormideira” tem um ciclo de 24 horas de luz-escuridão. Com a luz as folhas se abrem e com a escuridão as folhas se fecham. No gráfico acima, observa-se dois tipos de curva. No inferior, a ruptura do ciclo se deve ao “engano” que a planta sofreu com luz artificial durante a noite.



c) Ultradianos, que duram mais de um dia e menos de um ano. Exemplo: a hibernação, a ovulação, algumas migrações de aves, a gestação dos animais, etc.

- d) Circanuais, que duram um ano. Exemplo: A produção de determinados hormônios que produzem mudança de peso no organismo; a mudança da pele, do cabelo; o crescimento dos chifres de determinados animais, etc.



- e) Ultranuais, que duram mais de um ano. Exemplo: o ciclo dos sete anos no ser humano.

RITMOS CIRCADIANOS E SUA IMPORTÂNCIA

“O corpo obedece a razões
que a razão apenas conhece”

Os seres humanos estão influenciados por certos ritmos que se repetem a cada certo tempo. E muitos deles estão determinados pela luz do Sol.

O efeito luz-escuridão (dia-noite) exerce uma profunda influência sobre o sistema nervoso e endócrino ao provocar mudanças cíclicas na produção de hormônios, que por sua vez influem em nosso organismo.

A glândula pineal é influenciada pela luz solar que chega até ela através da retina. Quando existe mais luz, ela freia sua atividade; e quando existe escuridão, sua atividade é estimulada. As substâncias que produz denominam-se melatonina e serotonina.

A serotonina age como sedativo ou tranqüilizante e reprime os neurônios que produzem substâncias estimulantes, como a adrenalina, a dopamina e a noradrenalina; diminui a atenção, a capacidade intelectual e induz ao sono. Ao amanhecer, sob a influência da luz, começa a diminuir a produção da serotonina e a aumentar as substâncias que ampliam o estado de alerta, de vigília e de concentração.

Essa atividade começa na verdade desde a madrugada. Inicia-se um aumento do cortisol, da adrenalina e da noradrenalina. Atingimos o máximo da capacidade de atenção em torno das 11 horas da manhã, quando a produção de adrenalina é maior, e depois começa a diminuir progressivamente.

Enquanto a memória e a capacidade de raciocínio são maiores no período da manhã, a memória a longo prazo, a destreza manual e a atividade dos sentidos aumentam no período da tarde e no início da noite.

Os ritmos circadianos influem também no aumento da pressão arterial, que começa a subir de madrugada e chega ao seu nível máximo nas primeiras horas da manhã. O coração também está mais acelerado e o fluxo sanguíneo nas artérias coronárias diminui; o sangue fica mais denso e aumenta a coagulação. Por isto, os riscos cardiovasculares aumentam desde a madrugada até alcançarem um pico entre 8 e 10 horas da manhã.

Essas observações vêm influenciando a indústria farmacêutica, que elaborou medicamentos para a hipertensão, com efeitos prolongados que se ajustam a esses ritmos circadianos.

Nos esportes, concluiu-se que é melhor fazer exercícios físicos à tarde. Assim confirmam os estudos feitos com nadadores, levantadores de peso, corredores, etc., que mostraram um maior rendi-

mento nas horas vespertinas. Comprovou-se que a força nos braços é maior entre 2 e 6 horas da tarde, e também a flexibilidade no corpo. No tiro ao alvo, o rendimento é maior à tarde, pois pela manhã existe uma maior concentração de adrenalina no sangue, produzindo maior tremor nas mãos.

Esses ritmos circadianos também influem na alimentação. Um mesmo tipo de alimento, quando ingerido pela manhã ou à noite, poderá ser absorvido por diferentes vias do organismo.

Nosso organismo tem uma reserva escassa de glicose, de mais ou menos 290 gramas, e isto serve para suprir essa necessidade até uns 45 minutos depois de termos iniciado um jejum. Nosso corpo obtém reservas de emergência das proteínas ou das gorduras.

Se decidimos não tomar o café da manhã, depois de 45 minutos começa a funcionar o sistema de reserva e a glicose necessária será obtida da diminuição das proteínas musculares, para transformá-las em aminoácidos que passam pelo fígado e são transformados em glicose. Em outras palavras, isto equivale a um “autocafé da manhã”.

Mas se deixamos de jantar, o panorama é totalmente diferente, pois à noite predominam os hormônios que ajudam o organismo a consumir a gordura de reserva e não as proteínas musculares. Já de madrugada, diminuem os níveis de insulina, e isto facilita ainda mais a perda de gordura nas horas noturnas, o que propicia a perda de peso.

Isto é o que ocorre quando não ingerimos alimentos. Vejamos agora o que se passa quando comemos.

Quando ingerimos carboidrato pela manhã, a insulina se eleva um pouco e transforma os alimentos em energia, e depois de

algumas horas tanto a glicose como a insulina voltam aos seus níveis normais. Durante a noite o efeito da insulina é menor, e para transformar os carboidratos em energia é necessário que a insulina se mantenha em níveis elevados por mais tempo, o que favorece a transformação dos carboidratos em gordura de reserva. Além de engordar, eles aumentam os triglicerídeos e o colesterol. A elevação prolongada da insulina favorece também o endurecimento das paredes das artérias, pelo depósito de colesterol nelas, e o aumento da pressão arterial.

Portanto, recomenda-se ingerir menos carboidratos à noite. Além disso, por volta da meia-noite o fígado ativa a enzima responsável pela síntese do colesterol, e quando se ingere farinha ou açúcar à noite, mais aumenta o nível do colesterol no sangue. Assim, um mesmo tipo de alimentação pode ser muito adequado quando ingerido pela manhã e ser mortal quando ingerido à noite, podendo provocar arteriosclerose, diabetes, infartos, etc.

Entretanto, isso não ocorre em um só dia, mas através de todo um ano ou toda uma vida. Portanto, comer um pedaço de bolo à noite, de vez em quando, depois de cantar um “parabéns pra você”, deve ser de vez em quando mesmo!

OS EFEITOS DO “JET-LAG” (*) E COMO COMBATÊ-LO

As viagens aéreas enlouquecem o ancestral relógio interno. Se voamos para o leste, encurtamos um dia; para o oeste, o alongamos. O resultado é uma sensação de cansaço e desorientação, a qual é algo mais do que apenas a consequência de dormir pouco e dos coquetéis a bordo, embora estes fatores possam agravar o quadro.

(*) “jet-lag” é um termo usado para se referir a viagens longas de avião, nas quais se cruza um ou mais fusos horários.

Quando as viagens interrompem nossos ciclos circadianos, o rendimento mental cai em sua totalidade. A memória, o raciocínio e a motivação são os principais fatores que se modificam. A lentidão mental é uma característica, o que é preocupante quando temos de realizar transações comerciais, falar um outro idioma ou fazer câmbio em moeda estrangeira. As pessoas mais prejudicadas são os pilotos que enfrentam os fusos horários.

Se a viagem for feita ao longo dos meridianos isto não ocorre. A do leste em direção ao oeste é menos incômoda. Observou-se que o fato de se encurtar ou aumentar o dia não afeta a todos, pois cerca de 15% dos passageiros não são afetados, e muitos conseguem dormir perfeitamente no avião.

Para evitar o “jet-lag” são recomendadas várias coisas. Quando à bordo, deve-se eliminar o álcool e o fumo, pois a privação de oxigênio na cabine pressurizada aumenta, além de haver uma maior tendência à desidratação; por isto se recomenda tomar mais água ou alguma bebida não-alcoólica, como sucos ou refrigerantes. Depois de terminada a viagem, se você estiver no Oriente, evite esforço pela manhã; enquanto que se estiver no Ocidente, este será o período de maior vitalidade. Segundo os cientistas do Centro de Ciências e Saúde de Oregon, em Portland, EUA, é possível sincronizar adequadamente os ciclos permanecendo ao ar livre, para receber a luz do dia. Se você viajar na direção oeste, faça-o pela manhã; se para leste, ao entardecer. Em seu livro “*Body Rythm*”(1979), Lee Weston aconselha tirar um dia de descanso para cada fuso horário que tenha atravessado. Mas um vôo que passe por doze fusos horários transtorna o ciclo dos rins e uns 25 dias podem ser necessários para se recuperar esse ritmo circadiano.

Para evitar esses problemas, podem ser tomadas as seguintes medidas preventivas:

Lembre-se que os sintomas do “jet-lag” são: lentidão, irritabilidade, nervosismo e insônia. Isto pode ser melhorado através de uma dieta “anti jet-lag”, que foi elaborada pelo Dr. Charles E. Ehret, do Laboratório Nacional Argonne, de Illinois. Ao estudar os ritmos biológicos cotidianos dos animais, identificou-se vários sinais que aparecem diariamente e influem no relógio orgânico. Observou-se que é mais fácil submeter esse relógio a um novo horário quando se reduz a quantidade da comida principal através de uma alimentação leve, de 700 a 800 calorias. Os chamados dias de jejum ajudam a esvaziar o depósito de hidratos de carbono no fígado e preparam o relógio para o novo horário. Esses dias de jejum devem ser alternados com dias de alimentação farta, durante um período anterior a um voo ou a uma mudança de plantão de trabalho.

OS PASSOS SÃO OS SEGUINTE:

- 1 – Antes de viajar, alimentação farta, com um alto conteúdo de proteínas no café da manhã e no almoço (peixe, carne, ovo e cereais ricos em proteínas). No jantar, ingerir hidratos de carbono completos (macarrão sem carne, crepes, panquecas, batatas, sobremesas), para estimular o sono. As bebidas que contêm cafeína, somente entre 3 e 5 horas da tarde.
- 2 – Dois dias antes do voo, alimentação leve à base de sopas, saladas simples, frutas e sucos. Evitar os hidratos de carbono e a cafeína.
- 3 – No dia anterior ao voo, alimentação farta (igual ao item 1). Não ingerir nenhuma bebida que contenha cafeína, exceto entre 3 e 5 horas da tarde.
- 4 – O dia do voo é um dia de jejum. Mas se você viajar no sentido Leste para Oeste, pode jejuar somente meio dia. Se você

toma café, chá ou refrigerante, faça-o pela manhã quando viajar em direção ao Leste. Se possível, durma até a hora do café da manhã no fim da viagem. Os primeiros cafés da manhã, almoços e jantares, quando chegar ao seu destino (ou seu novo plantão de trabalho), devem ser com uma alimentação farta, adaptando-se aos novos horários das refeições. Procure permanecer ativo.

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Marque *verdadeiro* (V) ou *falso* (F).

a – Os ritmos são pouco importantes para a vida.

() V () F

b – Os ritmos e os ciclos sempre são iguais.

() V () F

c – A luz do Sol determina alguns ritmos nos seres vivos.

() V () F

d – A luz do Sol pode influenciar os estados de atenção e de concentração.

() V () F

e – Os ritmos circadianos estão relacionados com atividades orgânicas que duram mais de um dia.

() V () F

2 – Marque a resposta correta.

a – O ciclo do potássio é:

(A) ultradiano

(B) circanual

(C) circadiano

(D) infradiano

b – De acordo com os estudos dos biorritmos, a prática de exercícios físicos apresenta um melhor resultado:

(A) pela manhã

(B) à noite

(C) à tarde

(D) ao meio-dia

c – Os sintomas do “jet-lag” são:

(A) sonolência

(B) lentidão mental

(C) estado de alerta

(D) relaxamento

d – O ritmo das enfermidades era conhecido por:

(A) Swoboda

(B) Hipócrates

(C) Mesmer

(D) Dr. Brown

3 Complete.

- a – Os ritmos ultradianos duram mais de _____ e menos de _____.
- b – Uma característica de todo ritmo é sua _____.
- c – O efeito luz-escuridão exerce uma profunda influência no sistema _____ e _____, produzindo mudanças cíclicas na produção de _____.
- d – Quando as viagens interrompem nossos ritmos circadianos, diminui o rendimento _____.

4 – Responda brevemente:

- a – Cite pelo menos três exemplos de ritmos circanuais:

- b – O que ocorre quando não existe ritmo?

- c – Explique as diferenças entre ritmo e ciclo.

- d – O que ocorre com a glândula pineal quando é influenciada pela luz solar?

- e – O que acontece com o nosso organismo quando não tomamos o café da manhã? A que se deve isto?

- f – Cite as recomendações indicadas para evitar o “jet-lag”.

- g – Explique brevemente a teoria do Dr. Brown sobre o tempo extrínseco dos ritmos biológicos.

SUMÁRIO

Os ritmos biológicos e de nosso planeta começaram a ser estudados cientificamente em data recente. No entanto, a AMORC sempre deu importância a esses eventos.

O potássio segue um padrão rítmico de 24 horas reais no metabolismo humano. As atividades básicas da vida, como a comunicação celular, são controladas por mecanismos que respondem ao padrão de tempo do nosso planeta.

- A Ordem Rosacruz, AMORC, nos diz que as decisões mais importantes de nossa vida devem ser tomadas no seu devido tempo.
- Dependemos tanto de ritmos externos como internos.
- Todos os seres vivos são governados por determinados ritmos naturais chamados ritmos biológicos ou biorritmos (do grego *bios = vida* e *rythmos = movimento regular ou uniforme*).
- Ao estudar qualquer fenômeno físico, político, social, filosófico, mental, etc., observa-se que se repetem de forma cíclica as etapas de ascensão e decadência; de expansão e contração, de fortaleza e fragilidade, de tal forma que podem ser registradas em gráficos, obtendo-se uma curva em forma sinusoidal.
- Os ritmos se repetem com regularidade a cada certo tempo, enquanto que os ciclos são cadeias de acontecimentos que se repetem em determinada ordem, mas não necessariamente com regularidade. Os ciclos podem ser rítmicos ou arrítmicos.
- O efeito luz-escuridão exerce uma influência profunda sobre o sistema nervoso e endócrino, e produz mudanças cíclicas na produção de hormônios.

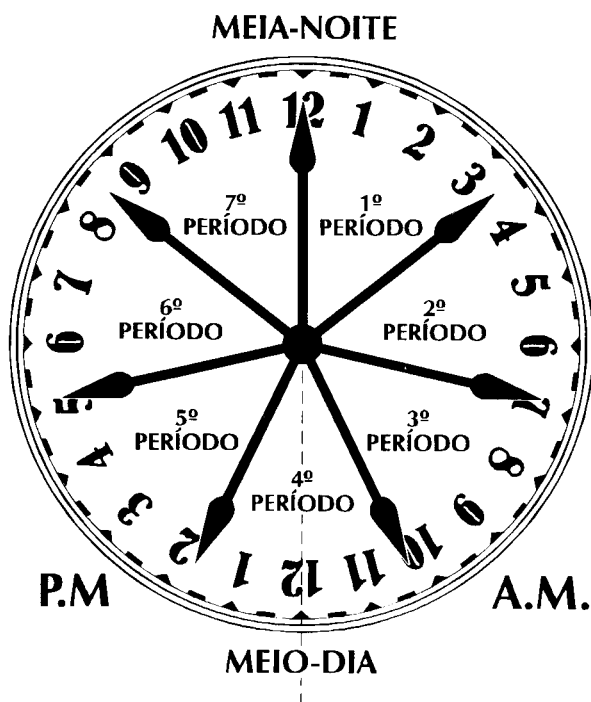
A glândula pineal é estimulada pela luz solar que chega via retina, e produz a melatonina. A serotonina é produzida durante os períodos de escuridão.

- Atingimos o máximo de atenção e de alerta em torno de 11 horas da manhã.
- A memória imediata e o raciocínio estão mais alertas pela manhã. A memória a longo prazo e a destreza manual são maiores no período da tarde e ao anoitecer.
- Os ritmos circadianos influem na atividade cardíaca e na pressão arterial. O pico é observado entre 8 e 10 horas da manhã.
- Recomenda-se que os exercícios físicos sejam feitos à tarde, pois a força muscular aumenta entre 2 e 6 horas da tarde.
- Os ritmos circadianos têm também uma grande influência na assimilação dos alimentos. Se ingerimos carboidratos pela manhã, estes são transformados em energia; mas quando ingeridos à noite, transformam-se em gordura de reserva.
- As viagens longas, quando cruzam vários fusos horários (leste para oeste ou vice-versa), interrompem nossos ritmos circadianos e fazem baixar nosso rendimento mental (memória, raciocínio e motivação). Estes efeitos são conhecidos pelo nome de “jet-lag”.
- A força gravitacional da Lua, ao produzir as marés, tem sido determinante na formação de numerosos ritmos biológicos.

Capítulo II OS PERÍODOS DIÁRIOS

PERÍODOS DIÁRIOS DE HORAS SIGNIFICATIVAS

No ciclo de 24 horas, o dia se subdivide em 7 períodos de aproximadamente 3 horas e 25 minutos cada um, a partir da meia-noite, de acordo com o que nos mostra a figura abaixo.



Conforme a figura, esses períodos seguem um modelo padrão para todos os pontos da Terra e devem ser traçados de acordo com a hora local, derivada do tempo de Greenwich. Não se deve levar em conta a hora convencional de verão ou inverno que alguns países, por medidas de economia, costumam determinar, atrasando ou adiantando o horário real.

O horário local também varia em relação ao tempo astronômico; a diferença porém é de poucos minutos e não influi significativamente neste ciclo. O mais importante, e que deve ser tomado como ponto de referência, é a hora em que o Sol nasce no lugar onde a pessoa se encontra. Ver Tabela Número 1.

Para elaborá-la, o Dr. Lewis tomou como referência um antigo tratado de astronomia hindu, chamado *Surya Siddhanta*, que classifica o Sistema Solar de acordo com os raios geocêntricos, no qual o planeta Saturno é o mais afastado, seguido por Júpiter e Marte; o Sol está na quarta posição, seguido por Vênus, Mercúrio e a Lua (considerada como planeta).

Cada dia da semana está regido por um planeta que, conforme sua posição em relação à Terra, emite em direção a esta uma vibração fundamental no momento do nascer do Sol, a qual se traduz por uma nota da escala musical. Depois, de acordo com a rotação da Terra, esta vibração vai mudando a cada 3 horas e 25 minutos conforme a seqüência da escala musical ^(*)

(*) *Aqueles que desejarem obter informações mais detalhadas sobre os períodos diários, recomendamos o livro "Autodomínio e o Destino com os Ciclos da Vida", do Dr. H. Spencer Lewis. Neste Curso é dado um resumo básico, o que é suficiente para os propósitos de uma boa orientação.*

PERÍODOS PARA CADA DIA DA SEMANA

Tabela 1

PERÍODOS DO DIA	Domingo	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
1º De 00:00 até 03h35min.	G	C	F	B	E	A	D
2º 03h35min. até 06h51min.	A LÁ	D RÉ	G SOL	C DÓ	F FA	B SI	E MI
3º 06h51min. até 10h17min.	B	E	A	D	G	C	F
4º 10h17min. até 13h42min.	C	F	B	E	A	D	G
5º 13h42min. até 17h08min.	D	G	C	F	B	E	A
6º 17h08min. até 20h34min.	E	A	D	G	C	F	B
7º 20h34min. até 24h00	F	B	E	A	D	G	C

Como o nascer do Sol ocorre geralmente entre 6 e 7 horas da manhã, a Tabela Número 1 nos indica que o fenômeno corresponde ao 2º período, entre 3:25 e 6:51.

Tabela 2

DIA DA SEMANA	ORDEM DO SURYA SIDDHANTA	PLANETA REGENTE	NOTA MUSICAL FUNDAMENTAL DO PLANETA	PERÍODO DO DIA
SÁBADO	1	SATURNO	MI	F
QUINTA	2	JÚPITER	FA	E
TERÇA	3	MARTE	SOL	G
DOMINGO	4	SOL	LÁ	A
SIXTA	5	VÊNUS	SI	B
QUARTA	6	MERCÚRIO	DÓ	C
SEGUNDA	7	LUA	RÉ	D

É importante observar que o Dr. Lewis identificou cada uma das vibrações produzidas em cada um dos 7 períodos do dia com uma letra que corresponde a uma nota musical. Assim, dependendo da vibração fundamental emitida pelo planeta regente do dia, a cada período diário em cada um dos sete dias da semana, foi dada uma letra que representa sua nota respectiva na escala musical.

Esses períodos diários são favoráveis ou desfavoráveis para determinadas atividades, tal como será explicado mais adiante.

A influência de cada planeta regente, de acordo com o período em que atua, é impessoal. Em outras palavras, afeta da mesma forma todas as pessoas que se encontram sob sua esfera de influência. Essa explicação se faz necessária porque algumas pessoas já chegaram a pensar que os períodos diários lhes afetariam de acordo com o dia em que elas nasceram. Como poderia, por exemplo, Marte irradiar a vibração correspondente à nota musical La para uns e, ao mesmo tempo, irradiar Si, Dó, Sol, etc., para outros?

Talvez a confusão se deva ao fato do dia semanal do nascimento ser chamado de *o dia solar*. Mas isto não significa que este dia seja o domingo, a menos que este seja de fato seu dia de nascimento. O *dia solar* significa que esse é o dia em que você terá mais energia, vitalidade, entusiasmo, etc.

SIGNIFICADO DOS PERÍODOS DIÁRIOS

Período A

Favorável para obter a cooperação cósmica. Bom para a concentração; para analisar e desenvolver detalhes de planos importantes; para solicitar favores de pessoas de posição elevada; con-

seguir prazos legais; recomendações e fianças. Próprio para tratar com funcionários públicos, assinar testamentos, escrituras ou procurações; e para escrever cartas solicitando favores e promoções.

Não é adequado para tratar com pessoas de reputação duvidosa. Deve-se controlar a impulsividade. Não é propício para começar um novo negócio, mas é bom para formular planos sobre o mesmo. Não é bom para aquisição de gado; para assinar contratos ou convênios. Desfavorável para fazer empréstimo de dinheiro e mudar de cidade (trate-se de casa ou estabelecimento comercial). Não é aconselhável para fazer o primeiro investimento financeiro de um novo negócio nem para comprar, vender ou arrendar bens imóveis. Também não é favorável para realizar operações cirúrgicas.

Período B

Favorável para tratar de assuntos relacionados com as artes, música, adornos pessoais, lar e qualquer assunto comercial. Bom para começar uma nova empresa, compra de gado, cobranças e para relacionar-se com o público e administração de empresas públicas. Bom para contatar representantes, cobradores ou vendedores. Bom para se relacionar com pessoas conhecidas recentemente. Também para se fazer viagens curtas, casamentos, emprestar dinheiro ou pedir empréstimo. Adequado para todos os assuntos de caráter social e para todo investimento de caráter especulativo.

Impróprio para contratar funcionário de categoria menor e para iniciar viagens longas, por mar ou por terra.

Período C

Favorável para assuntos relacionados com belas artes, assuntos intelectuais como educação, investigações científicas, publicações, instrução escolar e campanhas educacionais. Também para o estu-

do e o exame analítico de temas, documentos e propostas comerciais, assim como para as atividades mentais de qualquer classe. Bom para a compra de gado, contratos, cobranças, fazer novas amizades, contratar empregados de categoria menor, começar novas campanhas promocionais, emprestar dinheiro, iniciar a construção de edifícios, fazer acordo com novas empresas, assinar papéis e escrever cartas importantes, e para começar qualquer tipo de tratamento de saúde.

Não é favorável para solicitar empréstimos, relacionar-se com inimigos públicos ou particulares; comparecer diante de tribunais; para compra e venda de bens imóveis; para intervenções cirúrgicas; nem para experiências psíquicas. É um período que predispõe aos enganos de pessoas mal-intencionadas, motivo pelo qual deve-se estar atento.

Período D

Período excelente para todos os assuntos ou negócios relacionados com o público, para realizar trabalhos educacionais; para a sementeira; casamentos, novos relacionamentos e para contratar funcionários de todas as categorias; para viagens curtas, assuntos literários ou relacionados com a imprensa; para iniciar qualquer tipo de tratamento de saúde, principalmente relacionados à saúde mental. Adequado para vendas e para se relacionar com as mulheres de modo geral.

Impróprio para começar desenvolvimento psíquico, para começar novas empresas ou fazer investimentos iniciais nas mesmas; assinar contratos ou documentos; solicitar empréstimo; escrever cartas ou fazer petições.

Período E

Bom para assuntos que exigem energia e muito trabalho, para pôr em prática todos os planos em mente. Bom para se relacionar

com pessoas mais velhas, juízes, magistrados ou pessoas de alta posição governamental ou de negócios; para assuntos literários ou ligados ao jornalismo, anúncios ou propagandas enviados pelo correio. Bom para iniciar qualquer ação legal; mudar de residência; comprar, vender ou transferir propriedades; para pesquisa científica e para a meditação espiritual.

Desfavorável para fazer contratos ou convênios, cobranças, operações agrícolas; novas amizades; casar-se e iniciar tratamento de saúde. Impróprio para pedir ou emprestar dinheiro, iniciar construções; impróprio também para se relacionar com funcionários públicos ou pessoas importantes, bem como qualquer tipo de especulação.

Período F

Este é um dos períodos mais afortunados de cada dia. Bom para começar qualquer empreendimento; para compra e venda de gado; especulações financeiras; assinatura de contratos, convênios e todo tipo de documentos legais; cobranças; trabalho educacional; novas relações sociais; longas viagens de negócio ou de lazer; viagens curtas; contratar advogados; para noivados e casamentos; assuntos sociais de todo tipo.

Este é um período em que não se deve sobrecarregar o corpo ou a mente; evitar exageros e impulsividades. Não é bom para contratar funcionários de categoria menor nem para assuntos marítimos.

Período G

Favorável para lidar com assuntos que exigem muita energia, agressividade e constância ou muito esforço físico. Bom para cobranças, contratar vendedores, cobradores ou representantes.

Para assuntos marítimos ou militares; assuntos relacionados com a mecânica e invenções. Bom para assuntos científicos e excelente para as mulheres solicitarem favores a pessoas que ocupam cargos elevados.

Desfavorável para assuntos de caridade; para receber favores ou donativos, ou para iniciar atividades humanitárias; para compra ou venda de gado; relacionamento com inimigos; começar viagens longas; atividades de caráter legal; assuntos matrimoniais e solicitação de favores. Deve-se ter cuidado também com acidentes; evitar lugares perigosos, onde existem armas e explosivos. É possível que as enfermidades sejam acompanhadas de febre alta. É necessário manter o corpo e a mente em repouso.

NOTA: Estes períodos indicam apenas as condições cósmicas de modo geral, com as quais você pode ou não cooperar, de acordo com o seu desejo. Mas os assuntos são melhor resolvidos se você segue estas sugestões. Entretanto, sempre deverá prevalecer o que a sua intuição e bom senso indicarem. *Em situações de emergência não é conveniente esperar por um período favorável.*

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Marque *verdadeiro* (V) ou *falso* (F).
- a – A influência do planeta regente do dia é pessoal e afeta de forma diferente cada indivíduo.
() V () F
- b – O período A do dia de domingo tem o mesmo significado que o período A de qualquer outro dia.
() V () F
- c – O período F é o melhor de todos os períodos.
() V () F
- d – O período B corresponde à nota musical Dó.
() V () F
- e – Para saber o período que rege um determinado momento, deve-se considerar a hora local, derivada da hora de Greenwich.
() V () F
- f – O sistema de letras escolhido pelo Dr. Lewis é arbitrário.
() V () F
- g – O período A é bom para intervenções cirúrgicas.
() V () F
- 2 – Marque a resposta correta:
- a – No ciclo diário, as 24 horas são divididas em quantos períodos:
(A) 4 (B) 3
(C) 7 (D) 12
- b – A nota fundamental de cada planeta, na Tabela Número 1, começa no período:
(A) 1 (B) 5
(C) 4 (D) 2

- c – O planeta que rege o sábado é:
(A) Vênus (B) Saturno
(C) Lua (D) Mercúrio
- d – O período D corresponde à nota musical:
(A) Dó (B) Si
(C) Lá (D) Ré
- e – O período em que há maiores probabilidades de acidentes é o:
(A) D (B) F
(C) A (D) G
- f – O melhor período para se casar é o:
(A) C (B) A
(C) E (D) B

3 – Responda brevemente.

a – Por que a influência de cada período é impessoal?

b – A que corresponde o *dia solar*? O que ele significa?

c – Se você tivesse de organizar uma nova empresa, que período escolheria – o primeiro, o segundo ou o sétimo?

d – Suponha que uma pessoa apresente uma súbita hemorragia e o médico recomende uma intervenção cirúrgica de emergência; mas é sábado e são 15:00, período A. Ela deveria esperar até o período D, às 20:40? Justifique sua resposta.

SUMÁRIO

- Os ciclos diários do Dr. Spencer Lewis dividem o dia em 7 períodos de 3 horas e 25 minutos cada um, começando à meia-noite.
- Os períodos diários devem ser calculados de acordo com a hora local, derivada do tempo de Greenwich.
- O Dr. Spencer Lewis baseou-se num tratado de astronomia hindu, chamado *Surya Siddhanta*, que apresenta um sistema geocêntrico. Cada planeta emite em direção à Terra sua nota musical fundamental no momento do nascer do Sol. A nota vai mudando a cada 3 horas e 25 minutos, segundo a sequência da escala musical.
- As letras que o Dr. Lewis usou para assinalar os períodos diários representam as notas da escala musical.
- A nota fundamental de cada planeta é:
Saturno MI (E)
Júpiter FA (F)
Marte SOL (G)
Sol LÁ (A)
Vênus SI (B)
Mercúrio DÓ (C)
Lua RÉ (D)
- O planeta regente de cada dia da semana é:
Domingo Sol
Segunda Lua
Terça Marte
Quarta Mercúrio
Quinta Júpiter
Sexta Vênus
Sábado Saturno

- Como cada período representa uma nota da escala musical, e esta é uma vibração específica, cada período tem o mesmo significado em qualquer dia. Exemplo: O período E tem os mesmos efeitos favoráveis ou desfavoráveis em qualquer dia da semana.
- Cada vez que muda o ciclo ou período, é recomendável esperar um tempo de intervalo razoável (aproximadamente 5 minutos), pois sempre haverá uma influência do ciclo ou período precedente. Exemplo: embora o período A do domingo termine às 6:51 da manhã, sua influência sobre o período B se faz sentir até aproximadamente 6:56.

Capítulo III OS BIORRITMOS DE 23, 28 E 33 DIAS

OS BIORRITMOS

Na primeira década deste século, o médico alemão Wilhelm Fliess e o psicólogo austríaco Herman Swoboda descobriram de forma independente dois biorritmos: um físico, de 23 dias, que corresponde à força física, energia, fortaleza, resistência, confiança em si mesmo e rapidez de reflexos; e outro emocional, de 28 dias, que indica a sensibilidade, estados nervosos, sentimentos, intuição, alegria, estados de ânimo e trabalho criativo. Chegaram a esta conclusão depois de terem estudado as flutuações das enfermidades, sentimentos e conduta de seus pacientes, e de analisarem milhares de histórias clínicas.

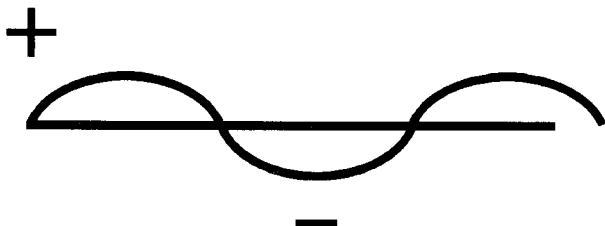
Vinte anos mais tarde, o Professor Alfred Teltscher, da Universidade de Innsbruck, Áustria, descobriu um biorritmo intelectual, de 33 dias, que está vinculado à memória, à lógica, ao raciocínio e aos estados de alerta; mas não tem relação com a inteligência propriamente dita.

O estudo do biorritmo não significa que é possível prever o que vai ocorrer, mas, sim, que há uma tendência a reagir de uma determinada maneira num dado momento. Os aspectos negativos podem ser superados quando tomamos precauções.

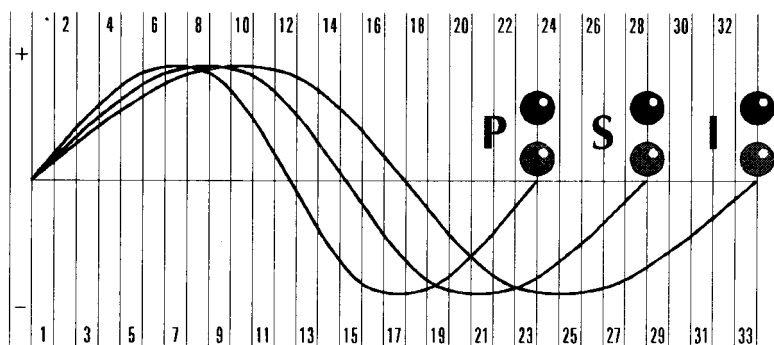
Nos primeiros anos de sua descoberta, o biorritmo físico foi chamado de *Masculino*, o emocional de *feminino* e o intelectual de *Espiritual*. Mas estes nomes geravam confusão, pois os ritmos

não têm uma relação específica com o sexo, já que atuam igualmente no homem e na mulher. Quanto ao intelectual, não está diretamente relacionado com a espiritualidade.

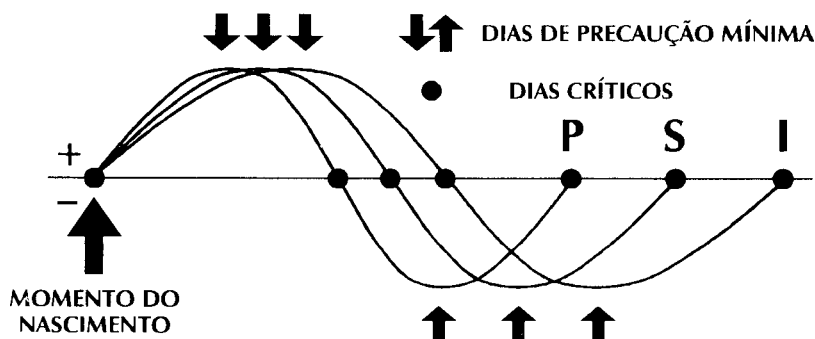
REPRESENTAÇÃO GRÁFICA SISTEMA SINUSOIDAL



Esse sistema não deve ser tomado como um modelo matemático. Não devemos interpretar máximos nem mínimos. Nos aparentes pontos máximos, já gastamos ou recuperamos a metade da bio-energia. A vantagem desse gráfico é que ele nos dá uma idéia das fases positivas e negativas. Na primeira metade de cada biorritmo ocorrem fenômenos diferentes. Na fase positiva, consumimos a bio-energia, temos maior resistência e nos cansamos menos. Na fase negativa, resistimos a um esforço contínuo, nos cansamos mais, somos mais lentos e menos receptivos aos estímulos externos. Os pontos onde a curva corta a linha reta correspondem aos dias críticos.



DIAS CRÍTICOS: são áreas onde o biorritmo passa de uma fase à outra, sem consumo nem recuperação da bio-energia. Quando passa do negativo para o positivo é denominado *Crítico ascendente* (Ca). Quando passa do positivo para o negativo é denominado *Crítico descendente* (Cd).



DIAS DE PRECAUÇÃO MÍNIMA: correspondem aos máximos e mínimos de cada ciclo. Embora nesses dias se possa passar por alguma dificuldade, potencialmente são menos perigosos que os dias críticos.

INTERPRETAÇÃO DOS DIAS CRÍTICOS

DIA CRÍTICO ASCENDENTE (Ca): É menos grave. É o tempo que o organismo leva para adaptar-se à atitude de gastar, depois de carregado com a bio-energia. É uma situação confusa e pode levar a imprudências por excesso de confiança nas próprias forças. É representado pelo valor numérico 1 em todo biorritmo.

DIA CRÍTICO DESCENDENTE (Cd): É mais grave. O organismo está sem forças e vai começar a recuperá-las. É uma situação muito confusa, com ausência de reflexos e sensação de vazio. As defesas do organismo estão em baixa e deve-se ter mais cuidado com enfermidades infecciosas e viróticas. Os valores numéricos são: 12 para o físico; 15 para o emocional; e 17 para o intelectual.

Devido a problemas de “desfasamento”, devem ser considerados como dias pós-críticos o segundo dia de cada biorritmo e os dias 13, 16 e 18, respectivamente nos biorritmos físico, emocional e intelectual. Isto pode ocorrer devido à influência da hora do nascimento – se o nascimento ocorre à noite ou quando se nasce com uma diferença de mais de 12 horas do Meridiano de Greenwich, ou ainda com um atraso de 24 horas que ocorre com algumas pessoas.

Nos dias críticos há 60% ou 70% de maior probabilidade de riscos. Deve-se ter precaução ainda maior se ocorrem dias críticos duplos ou triplos.

Dados Interessantes

Somente a cada 21.252 dias, ou seja, a cada 58 anos, 2 meses e uma semana, voltamos a ter um conjunto dos mesmos valores biorrítimicos de um determinado dia já vivido. É como voltar a nascer. Nessa ocasião estaremos com os três biorritmos em fase crítica ascendente.

De acordo com o gráfico sinusoidal, os valores aparentes máximos positivos, nos três biorritmos, somente se igualam simultaneamente em duas épocas: aos 11.460 dias (31 anos, 4 meses e 16 dias) e aos 18.291 dias (50 anos e 28 dias). Do mesmo modo, os mínimos negativos se igualam aos 2.962 dias (8 anos, 1 mês e 10 dias) e aos 9.793 dias (26 anos, 9 meses e 23 dias).

O ano biorrítmico de 644 dias (1 ano e 9 meses) é aquele em que os biorrítmos físico e emocional passam juntos da fase negativa para a positiva (duplo crítico ascendente).

DADOS NUMÉRICOS DE CADA BIORRITMO

Para interpretar o significado de cada biorritmo não é necessário consultar o gráfico sinusoidal. Será suficiente memorizar os valores numéricos da seguinte tabela:

A) FÍSICO:

Positivo – 2 a 11 – energia, vitalidade, estado de alerta, rapidez, força.

Negativo – 13 a 23 – menor energia e resistência; reações lentas; pode ocorrer insônia

Crítico – 1 e 12 – pouca resistência, fadiga repentina; propensão a acidentes.

Precaução mínima – 7 e 18

B) EMOCIONAL:

Positivo – 2 a 14 – bom estado de ânimo, estabilidade emocional.

Negativo – 16 a 28 – ânimo instável, melancolia.

Crítico – 1 e 15 – volubilidade e irritação; propensão à depressão; pouco discernimento.

Precaução mínima – 8 e 22

C) INTELECTUAL:

Positivo – 2 a 16 – clareza mental, dinamismo psíquico, maior criatividade.

Negativo – 18 a 33 – pensamento menos dinâmico e menos ágil; podem ocorrer bloqueios ou lentidão no raciocínio.

Crítico – 1 e 17 – propensão a equívocos ao fazer análises e sínteses.

Precaução mínima – 9 e 16

COMO SE CALCULA O BIORRITMO

O procedimento é muito simples. É necessário somente a data do nascimento. Com este dado, calcula-se primeiro o número de dias vividos pela pessoa para a data em que se deseja saber qual é o seu biorritmo.

Para calcular o número de dias vividos, multiplica-se a idade da pessoa, em anos, por 365. Depois soma-se os dias adicionais do ano em curso até a data interessada, e finalmente soma-se os anos bissextos pelos quais a pessoa passou. ^(*) Se a pessoa tiver nascido num ano bissexto, este só será levado em conta se a pessoa tiver nascido em janeiro ou fevereiro, pois se nasceu em qualquer outro mês não viveu durante esse ano o dia a mais. Todos os dias dos demais anos bissextos devem ser somados.

Uma vez obtida a quantidade de dias vividos, deve-se dividir esta soma por 23, 28 e 33, respectivamente. Os restos de cada divisão nos indicarão em que ponto do biorritmo a pessoa se encontra na data escolhida.

Exemplo:

Suponhamos que uma pessoa nasceu em 10 de Julho de 1957. No dia 29 de Novembro de 1983 quais seriam os seus biorritmos?

Idade: 26 anos x 365	=	9.490
Dias adicionais	142	(dias transcorridos desde 10.07.83 até 29.11.83)
Anos bissextos vividos	6	
Último dia de nascimento.....	1	(deve-se sempre somar 1 dia a mais)
Total	9.639	

(*) Para calcular os anos bissextos, conte cada 4 anos a partir de 1900, 1920, 1940, 1960, etc.

$$\text{Biorritmo Físico:} \quad 9.639 \div 23 - \text{resto} = 2$$

$$\text{Biorritmo Emocional:} \quad 9.639 \div 28 - \text{resto} = 7$$

$$\text{Biorritmo Intelectual:} \quad 9.639 \div 33 - \text{resto} = 3$$

Quando a divisão dá resultado exato, o biorritmo é igual ao divisor.

Exemplo: para uma pessoa que tenha vivido 9.872 dias até a data em que se deseja calcular seus biorrítmos, os resultados serão:

$$\text{Físico:} \quad 9.872 \div 23 - \text{resto} = 5$$

$$\text{Emocional:} \quad 9.872 \div 28 - \text{resto} = 16$$

$$\text{Intelectual:} \quad 9.872 \div 33 - \text{resto} = 5$$

Mas se na data desejada ela tiver vivido 10.350 dias, teremos:

$$\text{Físico:} \quad 10.350 \div \mathbf{23} - \text{resto} = 0 - \mathbf{\text{biorritmo} = 23}$$

$$\text{Emocional:} \quad 10.350 \div 28 - \text{resto} = \mathbf{18} - \mathbf{\text{biorritmo} = 18}$$

$$\text{Intelectual:} \quad 10.350 \div 33 - \text{resto} = \mathbf{21} - \mathbf{\text{biorritmo} = 21}$$

Suponha que a pessoa tenha vivido 14.850 dias:

$$\text{Físico:} \quad 14.850 \div 23 - \text{resto} = \mathbf{15} - \mathbf{\text{biorritmo} = 15}$$

$$\text{Emocional:} \quad 14.850 \div 28 - \text{resto} = \mathbf{10} - \mathbf{\text{biorritmo} = 10}$$

$$\text{Intelectual:} \quad 14.850 \div \mathbf{33} - \text{resto} = 0 - \mathbf{\text{biorritmo} = 33}$$

Observação: Se você fizer a divisão usando uma calculadora, esta não lhe indicará o resto da divisão, mas uma fração decimal. Para transformar a fração decimal em resto, multiplique-a pelo divisor.

Exemplo:

$$14.850 \div \mathbf{23} = 645,65$$

$$0,65 \times \mathbf{23} = 14,95 (\sim 15)$$

No exemplo anterior, se você dividir 14.850 por 28, encontrará 530,35. Pegue então a fração decimal 0,35 e multiplique por 28 (divisor), encontrando 9,8 $\approx$ 10. Se dividir 14.850 por 33, encontrará 450,00. Neste caso, como não existe fração decimal, a divisão é exata e o biorritmo intelectual é igual ao divisor, 33.

O cociente obtido na divisão representa o número de ciclos de 23, 28 e 33 dias vividos. Portanto, o resto da divisão indica em que número de biorritmo a pessoa se encontra. Porém, quando a divisão é exata, a pessoa está no último dia do biorritmo em questão.

Exemplo para uma pessoa que tenha vivido 10.350 dias

$10.350 \div 23 = 450,00$. Ela viveu 450 ciclos de 23 dias. Seu biorritmo físico é igual a 23.

$10.350 \div 28 = 369,64 \rightarrow 0,64 \times 28 = 18$. Ela viveu 369 ciclos de 28 dias e agora seu biorritmo emocional está no número 18.

$10.350 \div 33 = 313,63 \rightarrow 0,63 \times 33 = 21$. Ela viveu 313 ciclos de 33 dias e seu biorritmo intelectual está no número 21.

Observação: Os valores biorrítimicos não têm nenhuma relação com os dias do mês. Algumas vezes coincidem e isto gera confusão nas pessoas que não tenham estudado bem os biorritmos.

Exemplo: Suponha que no dia 30 de maio de qualquer ano, uma pessoa apresente os seguintes valores:

físico = 8 emocional = 10 intelectual = 32

A partir desses valores poderiam ser calculados os 3 biorritmos dessa pessoa para toda a sua vida.

Em 31 de maio seus valores seriam:	F = 9	E = 11	I = 33
Em 01 de junho.....	F = 10	E = 12	I = 1
Em 02 de junho.....	F = 11	E = 13	I = 2
Em 03 de junho.....	F = 12	E = 14	I = 3

Note que o biorritmo intelectual seguirá aumentando paralelamente aos dias do mês de junho. Em 30 de junho, seu valor será 30. Depois, no primeiro dia de julho, será igual a 31; em 02 de julho = 32; em 03 de julho = 33. Em 04 de julho reiniciaria o ciclo e o biorritmo será igual a 1; em 05 de julho = 2, e assim sucessivamente.

Gráfico de DIA CRÍTICO – FÍSICO

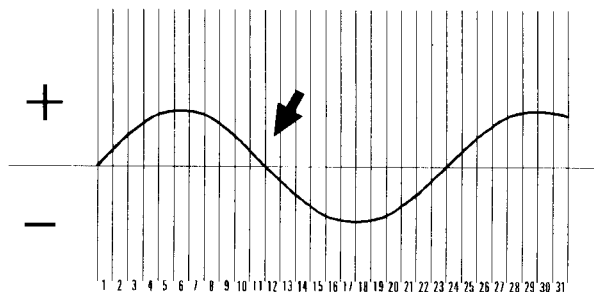


Gráfico de DIA CRÍTICO DUPLO – FÍSICO E EMOCIONAL

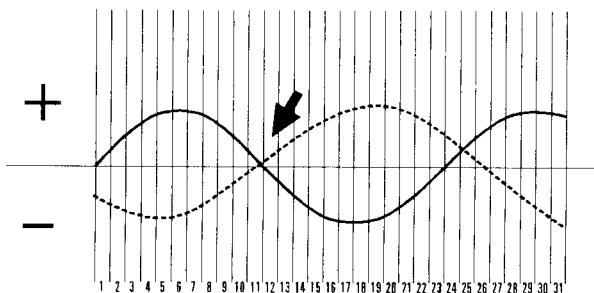
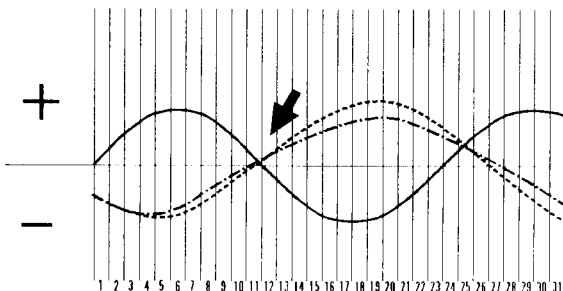


Gráfico de DIA CRÍTICO TRIPLO – FÍSICO, EMOCIONAL e INTELECTUAL



No primeiro gráfico há um Crítico Descendente cujo valor é 12, no dia 11 do mês. No segundo gráfico há também um Crítico Ascendente cujo valor é 1, nesse mesmo dia. No terceiro gráfico os valores são: F=12; E=1; I=1; todos também no dia 11 do mês.

APLICAÇÕES DO BIORRITMO

A – NA MEDICINA

Deve-se levar em conta o tipo de enfermidade. Quando está relacionada com os tendões, músculos e ossos, o tratamento deve começar durante o período positivo do biorritmo físico. Quando a enfermidade está relacionada com as glândulas, digestão e sistema circulatório, o tratamento deve começar durante o período positivo do biorritmo emocional. Enfermidades nervosas e mentais devem ser tratadas durante o período positivo do biorritmo intelectual.

Nas intervenções cirúrgicas, salvo nos casos de emergência ou de urgência, deve-se programá-las para quando todos os biorritmos estiverem positivos, ou pelo menos o físico e o emocional. Isto será mais um fator de sucesso, pois é difícil que uma pessoa passe pela transição quando todos os valores do biorritmo estão positivos.

B – EM TRABALHOS INTELECTUAIS

Comprovou-se que estudantes, escritores, advogados, parlamentares, oradores e artistas produzem mais quando todos os biorritmos estão positivos.

C – NOS ESPORTES

1. De natureza individual:

Em jogos de caráter físico (golfe, boxe, tênis, etc.) os valores do biorritmo físico e emocional devem estar no período positivo. Em jogos de caráter mental (xadrez, bridge, pôquer, etc.) os homens devem ter positivos os valores dos biorritmos

físico e intelectual, enquanto que as mulheres os valores do emocional e intelectual.

2. De natureza Coletiva (futebol, basquete, beisebol, etc.):

Terá mais probabilidade de ganhar a equipe que obtenha a maior soma de valores positivos dos biorritmos físico e emocional. Subentende-se que as equipes devem ser de categoria similar para que a estatística se cumpra.

D – EM JOGOS DE AZAR

Pensou-se que se poderia aplicar a essa atividade, porém, na verdade, de acordo com os nossos princípios, a sorte não existe, de modo que cada um recebe o que merece e necessita para sua própria evolução.

E – EM DIETAS

Quando se está no ciclo positivo do biorritmo físico queima-se mais calorias. Aqueles que fazem dietas devem reduzir o consumo de calorias no ciclo negativo.

F – NA PREVENÇÃO DE ACIDENTES

Os japoneses realizaram um grande estudo deste aspecto. Em casos como a operação de máquinas complexas (aviões, etc.), deve-se evitar que os operadores efetuem manobras durante os dias críticos.

G – NAS RELAÇÕES HUMANAS

As relações entre duas ou mais pessoas dependem de muitos fatores. Entre pessoas que tenham graus sociais e culturais

semelhantes, com interesses e ideais comuns, há a probabilidade de que mantenham boas relações de acordo com a compatibilidade biorrímica.

Com a tabela anexa, é possível fazer esse cálculo facilmente. Primeiro se determina o biorritmo de todas as pessoas interessadas, para o mesmo dia. Depois compara-se os dias de diferença que existem entre os biorritmos físico, emocional e intelectual de cada uma delas. Os dias de diferença de cada ciclo mostram a porcentagem de compatibilidade.

O que essas porcentagens indicam é o tempo em que os ciclos crescem ou decrescem simultaneamente. Para as relações humanas, como a comunicação, simpatia e afinidade, o ciclo mais importante é o emocional.

Neste ciclo o limite inferior deve ser de 36%. Nos ciclos físico e intelectual, de 40%. À medida que estas cifras aumentam, o grau de compatibilidade é maior.

Mas se você descobrir que sua compatibilidade com seu companheiro, chefe ou amigo está abaixo do limite, não deve pensar simplesmente que a relação não é boa, pois acima de tudo isto deve estar sua vontade e desejo de superação.

Quando a compatibilidade biorrímica é de 100% em qualquer dos três ciclos, as pessoas podem notar que várias vezes ao mês têm tendência a se irritarem ou se incomodarem mutuamente. Isto se deve às coincidências nos Dias Críticos e nos de Precaução Mínima. É muito importante que você conheça este fenômeno para que seja possível ajustar sua conduta e buscar melhorar suas relações pessoais nesses dias.

Compatibilidades Biorrítmicas

TABELA DE COMPATIBILIDADE

FÍSICO		EMOCIONAL		INTELECTUAL	
dias de diferença	%	dias de diferença	%	dias de diferença	%
0	100	0	100	0	100
1	91,3	1	93	1	94
2	82,6	2	86	2	88
3	73,9	3	79	3	82
4	65,2	4	71	4	76
5	56,5	5	64	5	70
6	47,8	6	57	6	64
7	39,1	7	50	7	58
8	30,4	8	43	8	52
9	21,7	9	36	9	46
10	13	10	29	10	39
11	4	11	21	11	33
11,5	0	12	14	12	27
12	4,3	13	7	13	21
13	13	14	0	14	15
14	21,7	15	7	15	9
15	30,4	16	14	16	3
16	39,1	17	21	16,5	0
17	47,8	18	29	17	3
18	56,5	19	36	18	9
19	65,2	20	43	19	15
20	73,9	21	50	20	21
21	82,6	22	57	21	27
22	91,3	23	64	22	33
23	100	24	71	23	39
		25	79	24	46
		26	86	25	52
		27	93	26	58
		28	100	27	64
				28	70
				29	76
				30	82
				31	88
				32	94
				33	100

H – ANO BIORRÍTMICO E RELACIONAMENTOS SENTIMENTAIS

Quando duas pessoas têm 644 dias de diferença em idade, ou múltiplos desta cifra (1.288, 1.932, 2.576, etc.), têm o mesmo biorritmo físico e emocional. Portanto suas relações serão melhores, e no caso de serem casais, terão maior compatibilidade sexual. Insistimos, porém, que estes dados somente nos indicam probabilidades, mas não resultados definitivos. Há uma tendência a que os resultados neste aspecto sejam melhores se os ciclos físico e emocional de ambos se encontram em fase positiva ao mesmo tempo.

I – OUTRAS APLICAÇÕES

1. A maioria das lesões em atletas ocorre nos dias de Precaução Mínima.
2. Há uma maior predisposição aos resfriados quando o ciclo físico se encontra no Dia Crítico ou de Precaução Mínima, e recomenda-se complementar a dieta nesses dias com doses de vitamina C.
3. A sensibilidade à dor é maior durante os Dias Críticos ou de Precaução Mínima.

EXEMPLOS E ESTATÍSTICAS

Na Clínica do Dr. Franz Wehrli, já falecido, em Locarno, Suíça, as intervenções cirúrgicas eram feitas levando-se em conta os ciclos dos pacientes e cirurgiões. Operava-se em Dias Críticos somente em caso de emergência. O índice de complicações pós-cirúrgicas diminuiu em cerca de 30%.

Nos Estados Unidos, essas idéias começaram a ser levadas a sério a partir de 1946. Estudos feitos sobre acidentes ferroviários demonstraram que os maquinistas estavam com o biorritmo negativo no dia dos acidentes. Em acidentes aéreos, onze em treze casos atribuíveis a erro do piloto, este se encontrava em Dia Crítico. Em mais de doze Universidades dos Estados Unidos e do Canadá também se fazem esses estudos. A Wycoff Co. Inc., uma empresa que entrega encomendas, levantou gráficos dos biorritmos de aproximadamente 60 motoristas, aconselhando-lhes cautela em seus dias Críticos, e o índice de acidentes diminuiu em cerca de 70%.

Mark Spitz ganhou sete medalhas de ouro entre agosto e setembro de 1973. Os seus ciclos físico e emocional estavam elevados.

M. Ali derrotou Foreman no dia 25 de dezembro de 1974, quando então estava com seus ciclos físico e emocional elevados; Foreman, por outro lado, encontrava-se num ciclo físico desfavorável.

No Japão também se começou a estudar o biorritmo para a prevenção de acidentes, tendo-se alcançado uma diminuição dos mesmos em cerca de 50% a 70%. Acredita-se que o fato de se advertir uma pessoa e recomendar-lhe precaução é um fator a mais para que se produza uma redução de acidentes.

No tráfego aéreo comprovou-se os seguintes casos:

- 1 – No Japão, em 3 de julho de 1971, caiu um avião YS11, com 68 pessoas a bordo. O piloto estava em Dia Crítico intelectual; o co-piloto estava em Dia Crítico físico e saindo do Dia Crítico intelectual.

- 2 – No mesmo país, caiu um avião militar, em 16 de julho de 1971, com onze pessoas a bordo. O piloto estava em Dia Crítico Triplo.
- 3 – Em 30 de julho de 1971, um Boing 747, com 162 pessoas a bordo, chocou-se com um avião militar. Os pilotos civis estavam com um bom biorritmo, mas os militares estavam com o seguinte quadro: piloto – Dia Crítico intelectual e ciclo físico em fase negativa; co-piloto – Dia Crítico Triplo.
- 4 – Na Rússia ocorreu um acidente terrível com a Soyus I, em 14 de fevereiro de 1968. O cosmonauta Komarov encontrava-se num Dia Crítico físico e tinha os seus dois outros ciclos em fase negativa.

Nos Estados Unidos, no Missouri Southern State College, foi feito um estudo científico relacionado com os biorritmos. Cada pessoa devia apertar um botão dez vezes seguidas com a maior rapidez possível. Durante a fase positiva do ciclo físico, a pessoa demorava em média 5,13 segundos e aumentava para 5,32 na fase negativa, chegando a 5,41 no Dia Crítico.

Na Suíça também foram feitos estudos a respeito no Aeroporto de Zurique, e concluíram que um terço dos acidentes estudados ocorreu em Dias Críticos dos pilotos. O piloto suíço W. Tschannen analisou 513 acidentes e comprovou que 73,5% deles estavam relacionados com os Dias Críticos ou fases negativas de dois ou três ciclos do piloto.

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Marque *verdadeiro* (V) ou *falso* (F).
 - a. O biorritmo permite predizer o que pode ocorrer a uma pessoa.
() V () F
 - b. O biorritmo intelectual está relacionado com a espiritualidade.
() V () F
 - c. O biorritmo emocional está relacionado com os estados nervosos.
() V () F
 - d. Os Dias Críticos do biorritmo são os melhores para realizar atividades.
() V () F
 - e. Um biorritmo intelectual cuja cifra seja 19 indica que está em fase positiva.
() V () F
 - f. Quando duas pessoas apresentam uma diferença entre seus biorritmos emocionais de 5 dias, isto indica que a relação entre elas pode ser boa.
() () F
 - g. Os valores biorrítimicos são os mesmos que os dias do mês.
() V () F
 - h. Os dias de Precaução Mínima são menos perigosos que os Dias Críticos.
() V () F
 - i. Se uma pessoa nasceu depois do mês de fevereiro de um ano bissexto, deve considerar esse ano para calcular o número de dias que viveu.
() V () F

2. Selecione a resposta correta.

- a. O biorritmo intelectual foi descoberto por:
(A) Wilhelm Fliess (B) Herman Swoboda
(C) Alfred Teltscher (D) Spencer Lewis
- b. O biorritmo físico tem a duração de:
(A) 28 dias (B) 23 dias
(C) 33 dias (D) 12 dias
- c. No biorritmo emocional a compatibilidade será de 50% quando os dias de diferença forem:
(A) 2 dias (B) 8 dias
(C) 7 dias (D) 5 dias
- d. Para uma pessoa que viveu 6.483 dias, o biorritmo físico para esse momento (dia em que você está realizando este exercício) é:
(A) 10 (B) 15
(C) 19 (D) 20
- e. Uma pessoa volta a ter os mesmos valores biorrítmicos a cada:
(A) 31.250 dias (B) 21.252 dias
(C) 12.252 dias (D) 21.525 dias
- f. Os ciclos físico e emocional passam juntos da fase negativa para a positiva a cada:
(A) 644 dias (B) 446 dias
(C) 1.288 dias (D) 464 dias
- g. Os Dias Críticos do biorritmo emocional são:
(A) 1 e 12 (B) 2 e 17
(C) 1 e 17 (D) 1 e 15

3. Responda brevemente.

a. O que ocorre na fase positiva e negativa do biorritmo?

b. Que significado têm os Dias Críticos?

- c. Diga os valores numéricos de cada biorritmo: físico, emocional e intelectual.
-

- d. Diga pelo menos três aplicações do biorritmo.
-

- e. Se uma pessoa nasceu depois do mês de fevereiro de um ano bissexto, por que não se deve somar o dia extra desse ano ao se calcular o número de dias que ela viveu?
-

- f. Explique por que o Dia Crítico descendente é mais perigoso que o Dia Crítico ascendente.
-

4. Problemas:

- a. Calcule os valores biorrítimicos de uma pessoa que nasceu em 20 de novembro de 1960 para a data de 14 de dezembro de 1995.
- b. Calcule os valores biorrítimicos dessa mesma pessoa para uma data escolhida por você.
- c. Calcule os valores biorrítimicos de seu companheiro(a), chefe ou amigo(a) e determine a compatibilidade de cada ciclo dele(a) com o seu próprio.
- d. Um atleta que nasceu em 17 de junho de 1966 vai competir hoje (data em que você está resolvendo este problema) com outro que nasceu em 14 de abril de 1965. Supondo que ambos têm a mesma capacidade técnica, qual deles teria maior probabilidade de ganhar?

SUMÁRIO

- O biorritmo físico, de 23 dias, e o emocional, de 28 dias, foram descobertos por volta de 1910, de forma independente, pelo médico alemão Wilhelm Fliess e pelo psicólogo austríaco Herman Swoboda. Por volta de 1930, o Professor Alfred Teltscher descobriu o biorritmo intelectual, de 33 dias.
- Esses biorritmos assinalam tendências ou probabilidades de que ocorram determinados eventos. Nos casos negativos, podem ser superados quando tomamos as precauções necessárias.
- O biorritmo físico está relacionado com a força física e os reflexos. O emocional com o sistema nervoso, estados de ânimo e o trabalho criativo. O intelectual não está relacionado com a espiritualidade, mas com o raciocínio e a memória.
- Na primeira metade de cada biorritmo, a fase positiva, há consumo de energia. Como consequência, a pessoa se cansa menos, tem melhor estado de ânimo, mostra-se menos irritável, seu raciocínio é mais lógico e sua memória funciona melhor.
- Na segunda metade de cada biorritmo, a fase negativa, ocorre o contrário.
- Nas mudanças de fase (positiva para negativa e vice-versa) não ocorre gasto nem recuperação de bio-energia. Esse período de adaptação é chamado de Crítico, no qual os riscos aumentam consideravelmente. Quando se passa da fase negativa para a positiva (Ca), o risco é menos grave do que quando se passa da fase positiva para a negativa (Cd).
- Quando se atinge o máximo ou o mínimo de cada biorritmo, tem-se um dia de Precaução Mínima; menos perigoso que o Dia Crítico.

- Considera-se como dia pós-crítico aquele que sucede ao Dia Crítico. Em todo biorritmo, devemos levar em conta que o dia precedente continua exercendo influências sobre o dia que se segue.
- Para calcular os três biorritmos, é necessário saber quantos dias a pessoa viveu desde o dia do seu nascimento até a data em questão. É imprescindível saber com exatidão a data real do nascimento. Depois divide-se o número de dias vividos por 23, 28 e 33. O biorritmo corresponde ao resto da divisão. Se esta for exata, o biorritmo corresponde ao divisor. O cociente da divisão revela o número de ciclos de 23, 28 e 33 dias que a pessoa viveu até aquela data.
- Os biorritmos têm inúmeras aplicações práticas. Uma das áreas mais interessantes é a compatibilidade nas relações humanas.

Capítulo IV **O CICLO ANUAL DA VIDA HUMANA,** **DOS NEGÓCIOS,** **E O CICLO DE 144 ANOS**

O CICLO ANUAL DA VIDA HUMANA

Este ciclo tem uma duração de 365 dias, dividido em sete períodos de aproximadamente 52 dias cada um, durante os quais certas condições são favoráveis ou desfavoráveis. Para calcular cada período, conta-se 52 dias, de modo sucessivo, a partir do dia do aniversário (o ano de nascimento é indiferente neste cálculo).

Por exemplo: se uma pessoa nasceu no dia 20 de janeiro, seu primeiro período começará neste dia e terminará em 11 de março; e seu último período, o período de número sete, terminará no dia 19 de janeiro do ano seguinte. Como ilustração, apresentamos um calendário e o exemplo de uma pessoa nascida em 25 de novembro.

Calendário Anual Permanente

Janeiro..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31.

Fevereiro..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29.

Março..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31.

Abril..... 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

***Maio*.....** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

***Junho*.....** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

***Julho*.....** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

***Agosto*.....** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

***Setembro*....** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

***Outubro*.....** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

***Novembro*...** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30

***Dezembro*....** 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24
25 26 27 28 29 30 31

Exemplo:

aniversário: 25 de novembro

1º Período	25 de novembro a 16 de janeiro
2º Período	17 de janeiro a 8 de março
3º Período	9 de março a 30 de abril
4º Período	1º de maio a 21 de junho
5º Período	22 de junho a 12 de agosto
6º Período	13 de agosto a 3 de outubro
7º Período	4 de outubro a 24 de novembro

DESCRIÇÃO DOS PERÍODOS

PRIMEIRO PERÍODO

A pessoa deve utilizar todo o poder e habilidade pessoal para fazer progredir seus interesses entre pessoas influentes. É um período favorável para solicitar favores, buscar empregos, empréstimos, associações; fazer investimentos, concessões especiais, etc. É um momento para seguir em frente com cuidado mas resolutamente.

SAÚDE: durante este período a saúde e a vitalidade orgânica estão em alta, restaurando-se rapidamente caso estejam abaixo do normal, desde que se leve uma vida saudável e sem excessos. É o período mais apropriado para se iniciar um tratamento ou passar por uma intervenção cirúrgica.

SEGUNDO PERÍODO

Este é muito diferente do período anterior. Durante esses 52 dias tudo estará favoravelmente direcionado para novos planos referentes a viagens curtas e de importância imediata, assim como para mudanças. Em questões de negócios e ocupações, é favorável para atividades que sejam de curta duração. Portanto, não devemos fazer planos de mudanças nem de negócios que queremos que sejam permanentes. Por exemplo, este período pode ser bom para fazermos pequenas mudanças em nosso lar, mas não para a compra de uma nova casa com vistas a habitá-la de modo duradouro. As coisas feitas durante este período devem ser de tal natureza que comecem e terminem dentro dele. Bom para contratar novos empregados e auxiliares, para o desenvolvimento agrícola e para semear. Inconveniente para solicitar ou conceder empréstimos, e para especulações e jogos.

SAÚDE: durante este período o organismo pode ser afetado por enfermidades menos graves e estados emocionais passageiros. É bom não se descuidar e fazer tratamento imediato. Costumam ocorrer dores de cabeça, transtornos digestivos, afecções da vista e ouvidos, gripes, etc. É necessário manter-se alegre, sem permitir que a mente se atenha às condições que afetam o corpo, procurando um tratamento, sem se deter nelas.

TERCEIRO PERÍODO

Este período pode ser afortunado ou não. Isto depende da aplicação dos poderes cósmicos e da discrição e julgamento empregados, pois a pessoa tem impulsos quase que incontroláveis de querer realizar coisas grandes e importantes, já que a energia ardente que circula pelo organismo durante este período deseja se expressar de muitas maneiras. Quando dirigida cuidadosamente, este poderá ser um dos melhores períodos de todo o ano, tanto para realizar um negócio, uma nova ocupação, como para realizar coisas que requerem grande energia física, resistência, vitalidade, resolução e persistência. Mas se a energia não for bem empregada, as tarefas que forem empreendidas não se completarão ao longo do tempo.

Este período é bom para superar obstáculos; para começar qualquer coisa que tenha de ser iniciada de imediato e prosseguir com grande energia durante o primeiro e segundo mês. Bom também para a formação sólida de negócios relacionados ao ferro e máquinas elétricas e mecânicas; para se lidar com inimigos ou competidores, devendo-se ter cuidado ao assinar papéis e contratos. É excelente para vendedores, conferencistas e pessoas que fazem uso da oratória forte para convencer.

É desfavorável para os homens relacionarem-se com mulheres, mas para estas é um ótimo período para relacionarem-se com os

homens, quando desejarem obter favores ou ajuda em assuntos comerciais e sociais. Durante este período podem ocorrer muitas brigas, discussões e desavenças em todos os assuntos, as quais devem ser evitadas porque não terminam bem para nenhuma das partes.

SAÚDE: aqui o indivíduo está mais exposto a sofrer cirurgias inesperadas ou acidentes mais ou menos graves, como queimaduras, feridas, quedas e golpes repentinos. Deve-se ter cuidado com a alimentação, evitando ingerir grandes quantidades de alimentos, como também vigiar a pressão arterial, que tende a subir neste período. Evitar o trabalho excessivo e desmedido.

QUARTO PERÍODO

Ao contrário do anterior, neste período as forças cósmicas influenciam e fortalecem o lado mental, nervoso e psíquico de nossa natureza. Período excelente para escrever e criar mentalmente. O pensamento é rápido e a linguagem fácil e fluente. A mente está carregada de novos pensamentos e idéias, e faz contato facilmente com a Mente Cósmica. Portanto, a pessoa deve proceder de acordo com o impulso intuitivo, tomar rapidamente as idéias e colocá-las em prática.

Mas é bom ter cuidado, pois podemos ser vítimas de grandes enganos. Antes de aceitar qualquer informação, documento, etc., devemos analisá-los cuidadosamente. Muitas das grandes perdas na vida, como roubos, desfalques e enganos ocorrem durante este período. É desfavorável para casamentos, para contratação de auxiliares, ou para regressar de uma longa viagem. Também não é bom para compra de imóveis, terras ou empresas comerciais.

SAÚDE: o sistema nervoso atinge a sua atividade máxima, com tendência ao nervosismo, que se manifesta através do trans-

torno funcional de algum órgão ou através de manifestações externas de inquietação e desassossego. Convém dormir e descansar mais nesse período do que nos demais.

QUINTO PERÍODO

Este é o melhor período de cada ano no que diz respeito aos assuntos pessoais. Os impulsos cósmicos tendem a trazer um final feliz e frutífero a todas as coisas a que nos propusermos. A mente está cheia de idéias superiores e existe uma tendência ao companheirismo, benevolência, sociabilidade, honradez e simpatia. É um bom período para tratar de assuntos legais; para começar uma viagem longa; estudos metafísicos; cobranças, vendas e para pedir empréstimos.

Contudo, é desfavorável para tratar de assuntos relacionados com gado, carne e coisas ligadas ao mar.

SAÚDE: é muito favorável à saúde, mas deve-se evitar os excessos: doces e comidas condimentadas, bebidas, etc. Muito bom para se refazer de enfermidades crônicas. Os princípios metafísicos, sugestões mentais e pensamentos positivos surtirão grande efeito.

SEXTO PERÍODO

É o período de festa do ano. Excelente para distrações, descansos e entretenimentos. Por conseguinte, todas as coisas legítimas seguirão um curso similar ao período anterior. Este é o momento para se fazer visitas de férias, renovar amizades e para se tratar com o sexo oposto assuntos relativos às artes. As viagens curtas são melhores que as longas. É um período afortunado para os homens que buscam favores, acordos comerciais e cooperação das mulheres, ao contrário do terceiro período. É também excelente para a realização de transações comerciais, investimentos ou para contratar empregados e auxiliares.

SAÚDE: deve-se evitar os excessos no trabalho físico e mental, na alimentação, etc. Neste período estamos mais propensos às enfermidades de garganta, pele, rins e órgãos sexuais. Deve-se tomar muita água, manter os intestinos limpos, passear ao ar livre e dormir bem.

SÉTIMO PERÍODO:

A cada ano, este é o período crítico e destrutivo da vida. É aquele em que as coisas parecem voltar atrás ou retroceder antes de empreender uma nova evolução; ou como quando começa a demolição para que se possa depois começar uma nova edificação. É como o período em que se procede à destruição de uma casa e ao nivelamento do terreno, para se poder reconstruí-la de novo. Aqui, a maioria das coisas que estavam vacilantes ou a ponto de se desfazerem terminam ou são destruídas. Por exemplo: se um negócio ou qualquer outro assunto já andava mal e demonstrando tendência a fracassar, provavelmente neste período essa tendência culminará. A mente tende ao pessimismo, desanimada, melancólica, o que também pode trazer efeitos negativos aos assuntos particulares. Deve-se ter cuidado com a impulsividade e aconselha-se a protelar idéias e assuntos pendentes para depois do aniversário.

O período é favorável para tratar com pessoas mais velhas, juízes, árbitros ou pessoas que devam considerar ou discutir cuidadosamente, durante muito tempo, antes de chegarem a uma decisão. Favorável também para solicitar patentes ou documentos do governo referentes a terrenos, minas e minerais, assim como para o transporte de grãos e frutos da terra.

Entretanto, este é o pior período para começar algo novo, para se arriscar em novos negócios, para dar um novo impulso ou fazer novos investimentos em negócios, exceto com fins preventivos.

SAÚDE: é fácil contrair enfermidades crônicas. Deve-se ter cuidado com infecções e resfriados. O ânimo está abatido e isto diminui a vitalidade no sangue. As operações cirúrgicas devem ser evitadas, como também tratamentos novos, a menos que se trate de uma emergência ou de tratamentos que tenham longa continuidade e produzam seus efeitos no período seguinte.

Nota: As influências que atuam durante esses períodos podem começar um ou dois dias antes e terminar um ou dois dias depois de cada período. Por esta razão, recomenda-se que quando forem seguir essas orientações, procurem evitar os dois primeiros e os dois últimos dias de cada período no que concerne à aplicação de seus significados.

O CICLO DOS NEGÓCIOS

Primeiramente, é necessário saber estabelecer quando nasce o negócio, a fim de que se possa calcular o ciclo anual, que será igual ao da vida humana e se dividirá em 7 períodos de 52 dias.

Exemplo: se várias pessoas decidem estabelecer um negócio ou um novo tipo de atividades, e se o nome da companhia ou sociedade for adotado definitivamente e a data da abertura for determinada, então pode-se dizer que esse negócio nasceu nesse dia, e a partir dessa data começará seu ciclo.

Pontos Importantes

O dia em que a companhia recebe seu documento de registro não é tão importante como o dia em que começa seus negócios com o público.

O dia em que várias pessoas se reúnem, decidem começar um novo negócio e escolhem o nome e os empregados principais,

constitui uma data de aniversário mais correta que o dia em que faz o primeiro anúncio ao público ou o dia em que vende o primeiro artigo.

Nos negócios menores, o dia em que é alugado o local do estabelecimento e se começa a fazer as instalações é o dia de aniversário do negócio.

O dia em que uma pessoa termina com o seu negócio e começa a planejar e a trabalhar em um novo empreendimento é um dia de aniversário mais exato do que o dia em que essa pessoa vende os produtos de seu negócio pela primeira vez.

Num negócio que mudou de dono ou de nome, o dia em que a firma começa a atuar com o novo nome ou com o novo dono é a data de nascimento do negócio atual, qualquer que tenha sido o tempo em que esteve em atividade sob o nome antigo.

DESCRIÇÃO DOS PERÍODOS

PRIMEIRO PERÍODO

Obter-se-á um sucesso maior neste período em qualquer tipo de expansão que dependa das preferências do público. É o período para se solicitar adesões ou recomendações por parte de conselheiros, para empreender campanhas publicitárias, para relações públicas, especialmente com pessoas de destaque, e também para obter boas influências. As metas principais devem ser a consolidação do nome, a reputação e o prestígio, em vez da realização de vendas visando o lucro.

SEGUNDO PERÍODO

É um bom momento para realizar mudanças importantes de natureza temporária com relação a empregados importantes, modificações na prática comercial, e para aprovar planos e idéias de curta duração, como também para formar novas amizades comerciais.

É desfavorável para fazer novos acordos de qualquer categoria, a menos que sejam feitos por escrito e que estejam devidamente documentados e assinados, de modo a terem duração, pois as sociedades e acordos verbais que sejam feitos neste período tendem a ser deixados de lado rapidamente, mudados subitamente, e acabam fracassando.

TERCEIRO PERÍODO

É um período de construtividade e de grande força motora. É nele que os negócios devem chegar ao seu máximo nível de progresso. Todos os meios de manufatura, fabricação, produção, venda e propaganda devem ser adotados e empregados. É um bom período também para fazer planos de cobrança.

Mas é desfavorável para tratar de assuntos legais junto aos tribunais. Além disso, neste período é bom estar alerta com relação a acidentes de trabalho, incêndios, explosões súbitas e inimizades.

QUARTO PERÍODO

Neste período é quando se deve realizar uma ampla campanha de propaganda, tanto pelos meios audiovisuais como através de mala direta. É excelente também para fazer novos contratos, sociedades, documentos de registro e transferências.

Por outro lado, as empresas devem ter cuidado e ficar alertas contra qualquer tipo de engano verbal ou por escrito, contra as falsificações ou planos fraudulentos, habilmente apresentados e que podem ter consequências sérias.

QUINTO PERÍODO

Período de crescimento e sucesso financeiro para qualquer tipo de empresa. Bom para fazer investimentos, obter crédito,

fazer pagamentos e fechar negociações. É um dos melhores períodos do ano para realizar vendas, cobrar dívidas antigas e morosas, e para tratar de assuntos junto aos tribunais, sobretudo quando a decisão já está prestes a ser dada. Excelente para ampliar os negócios em países estrangeiros, para tratar com grandes empresas vinculadas a assuntos internacionais, assim como novas associações.

SEXTO PERÍODO

É o período de descanso e planejamento de férias, ou ausência de qualquer de seus diretores ou funcionários importantes. É também excelente para promover certos ramos relacionados com artes, adornos, artigos de beleza, artigos de luxo feminino, móveis antigos, livros raros, etc.; portanto, para lidar com a decoração do local do negócio. Bom também para a compra de ações, realizar associações, corporações, monopólios, fundação de associações subsidiárias e alianças dessa espécie.

SÉTIMO PERÍODO

É a etapa de reconstrução de todo negócio. Deve-se ter muito cuidado para não começar nenhuma nova linha de atividade e nem se dedicar a novas campanhas de propaganda para a formação de um novo departamento ou de uma nova fase dos negócios. Deve-se apenas cooperar com as tendências do Cósmico para a reconstrução. Portanto, não se deve esperar qualquer expansão, a menos que esteja ligada de algum modo à destruição ou demolição, como parte da reconstrução. No caso de se apresentar algum tipo de ruptura, deve-se permitir sua manifestação completa. Da mesma forma, não se deve concordar com qualquer nova aliança, afiliação, associação ou acordos.

É excelente, porém, para se consultar pessoas experientes, como juizes, conselheiros, etc. É preciso agir com cautela e prevenção, com muita diplomacia, com idéias conservadoras, a fim de se ater à linha do desenvolvimento.

O CICLO DE 144 ANOS

De acordo com este ciclo, a vida humana está dividida em uma série de períodos, cada um dos quais dura aproximadamente 7 anos solares completos, e cujas características são:

Períodos de 7 anos

<i>Idade</i>	<i>Período</i>	<i>Bases do Desenvolvimento</i>
0 – 7	1	Cultural
7 – 14	2	Físico
14 – 21	3	Psíquico
21 – 28	4	Emocional
28 – 35	5	Criação Mental
35 – 42	6	Criação Mental, Exploração, Investigação
42 – 49	7	Meditação, Reflexão
49 – 56	8	Espiritualidade
56 – 63	9	(idem)
.....		(idem)
140 – 144	21	(idem)

Do Dia do Nascimento aos 7 Anos *Primeiro Período*

Nesta etapa são assentadas as bases da nossa educação e desenvolvimento cultural. É o período das descobertas dentro de si mesmo no que se refere ao mundo material objetivo e nossa relação com ele. Aprendemos a caminhar, falar, controlar nosso corpo e a nos relacionar devidamente com nosso meio ambiente corporal e material.

De 7 Anos a 14 Anos

Segundo Período

Nesta fase acontecem mudanças físicas no nosso desenvolvimento e o lado mental de nossa natureza ocupa um segundo plano. Imediatamente antes de terminar este período, tanto nos meninos como nas meninas ocorrem importantes mudanças físicas que os preparam para a terceira etapa. Se essas mudanças deixam de ocorrer, a criança encontra-se psicológica e fisiologicamente subnormal.

De 14 Anos a 21 Anos

Terceiro Período

As mudanças físicas passam para um plano secundário junto com o plano mental, e o lado psíquico da natureza humana se desenvolve com prioridade. Isto promove o senso de responsabilidade, a dignidade, a auto-estima e o caráter. É durante este período que o indivíduo atinge o grau de desenvolvimento psíquico e psicológico, juntamente com o desenvolvimento mental e fisiológico, que o tornam capaz de assumir responsabilidades legais. A pessoa que não atinge este grau ao completar 21 anos está atrasada em seu progresso e pode ser classificada como incompetente ou subnormal.

De 21 Anos a 28 Anos

Quarto Período

Neste período ocorre um forte desenvolvimento da natureza emocional, adquirindo-se estabilidade, senso ainda maior de responsabilidade e um gradativo desenvolvimento da intuição, telepatia, psicomетria e das faculdades psíquicas em geral, junto com o interesse pela música, arte, linguagem e as coisas superiores da vida.

De 28 Anos a 35 Anos

Quinto Período

Os processos criadores da mente estão mais ativos e a habilidade para visualizar, imaginar e criar mentalmente se desenvolve bastante, com uma progressiva harmonização com o cósmico e as normas éticas da vida. É neste período que os inventores mais importantes conseguem o maior progresso e os grandes homens de negócios se sentem mais cheios de energia e sucesso. Muitos dos grandes filósofos do mundo, avatares e místicos encontraram uma súbita Iluminação Cósmica, a mais completa harmonização com a Consciência Cósmica. Os maiores entre esses Iluminados começaram sua missão mundial e escreveram suas mais importantes obras neste período.

De 35 Anos a 42 Anos

Sexto Período

Neste sexto período o homem entra num estágio de desenvolvimento que induz ao desejo de explorar, investigar e revelar grandes conhecimentos e verdades ocultas da vida. Desperta em seu interior a emoção humanitária fraternal e o desejo de comunicar as coisas que lhe foram reveladas. Acontece também um despertar e o desejo de ajudar na construção de bibliotecas, trabalhar em favor das artes, ciências, escolas, colégios e universidades. Este é verdadeiramente um período culminante na vida do ser humano; é nele que começa o sistema de compensação da vida do indivíduo, em que ele sente a necessidade de devolver ao Cósmico e à humanidade alguns dos benefícios de que desfrutou.

De 42 Anos a 49 Anos

Sétimo Período

Inicia-se um novo capítulo na vida do ser humano e com ele o desejo de descansar, meditar e refletir filosoficamente. A pessoa

se transforma em um novo indivíduo, com novas esperanças, novos desejos, uma nova percepção da vida e novas metas e ideais.

De 49 Anos a 56 Anos ***Oitavo Período***

Há uma tendência maior a retirar-se das atividades mundanas, acompanhada de uma gradativa redução da vitalidade e das atividades físicas, mas compensada por uma natureza altamente harmonizada com o lado psíquico e mental. Aqui começa a oscilar o pêndulo da existência e o ser físico inclina-se mais para o lado espiritual. Por esta razão o corpo físico começa a perder força para combater as enfermidades e para dominar os desgastes produzidos pelos excessos que afetam a vitalidade.

De 56 Anos a 63 Anos ***Nono Período***

Continuam as condições do período anterior, mas acompanhadas de uma maturidade das faculdades mentais, juntamente com a debilidade da força física, transformando o indivíduo num ser cada vez mais psíquico e espiritual, em harmonia com todo o propósito deste período de evolução. Como o homem nasceu para ser uma alma vivente, e não simplesmente um corpo físico animado por uma alma, vai evoluindo até os 63 anos de idade, aproximando-se cada vez mais do propósito inevitável da sua existência.

Os demais períodos de 7 anos vão contribuindo para o desenvolvimento espiritual e o gradativo desgaste do corpo físico. O fim do ciclo deveria ocorrer aproximadamente aos 144 anos, para que o ciclo pudesse se harmonizar com os outros ciclos e períodos. Acontece que por violações das Leis Naturais, por efeitos cárnicos ou em consequência de enfermidades congênicas ou adqui-

ridas, quase ninguém completa o ciclo total e, na atual fase da humanidade, poucos chegam além do nono ou décimo período. Os rosacruzes que praticam os princípios e levam uma vida harmoniosa geralmente passam do décimo-primeiro período e atingem o décimo-segundo.

De acordo com a teoria rosacruz de reencarnação, a transição ou morte à idade aproximada de 144 anos permite a encarnação imediata da personalidade-Alma num corpo físico recém-nascido, para iniciar um novo ciclo de 144 anos. Devido à interrupção do ciclo antes do tempo previsto pelo Cósmico, a personalidade-Alma dispõe de uma medida de tempo terrestre nos planos cósmicos e reencarna quando completa o ciclo de 144 anos. Exemplo: se uma pessoa passa pela transição aos 84 anos, a reencarnação ocorrerá dentro de 60 anos ^(*)

^(*) *Nota do Autor: Pesquisas recentes sobre a reencarnação indicam que essa regra não é fixa, mas parece tender a cumprir-se em média ao longo de várias reencarnações. A personalidade-Alma retorna a este plano físico de acordo com seu plano cármico e evolutivo.*

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Marque *verdadeiro* (V) ou *falso* (F).

- a. Entre os períodos de 52 dias, o melhor ou mais afortunado é o sétimo período.
() V () F
- b. O segundo período do ciclo anual é apropriado para mudanças que tendem a ser permanentes.
() V () F
- c. No terceiro período do ciclo anual, as mulheres são mais favorecidas ao se relacionarem com os homens.
() V () F
- d. No quarto período as pessoas estão mais sujeitas aos enganar.
() V () F
- e. O ciclo dos negócios começa com o ano fiscal.
() V () F
- f. O melhor período para os negócios é o quinto.
() V () F
- g. No ciclo de 144 anos, a vitalidade sofre um declínio a partir do oitavo período.
() V () F

2. Responda brevemente.

- a. Em que período de 52 dias os homens estão mais favorecidos para se relacionarem com as mulheres?

- b. Quais são as características mais importantes do quinto período do ciclo de 52 dias e do ciclo de 144 anos?

- c. Em qual dos períodos de 52 dias é mais conveniente fazer planos de casamento?

d. Você tomaria uma decisão de se demitir do seu trabalho e buscar um novo emprego no primeiro ou no sétimo período? Justifique sua resposta.

e. Em qual dos períodos de 52 dias o sistema nervoso atinge sua atividade máxima?

f. Em que período do ciclo dos negócios você deve estar mais atento aos enganos, estafas, etc.?

g. Que se deve fazer durante o sexto período dos negócios?

h. Se você planeja estabelecer um negócio, qual a data que você escolheria como sendo a do nascimento do mesmo: a data em que fez o registro legal ou aquela em que abriu as operações ao público pela primeira vez?

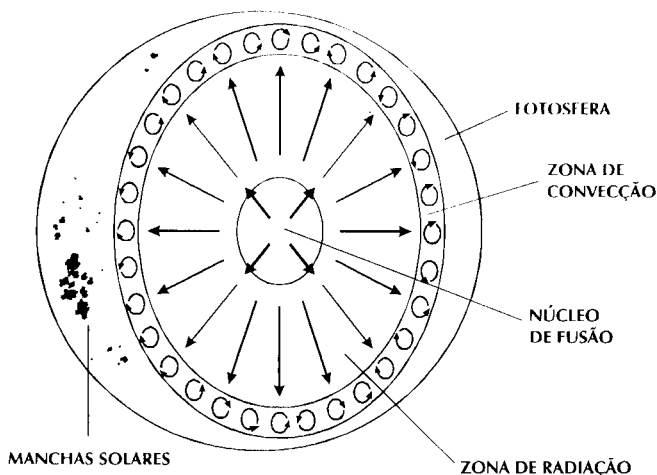
i. Se uma pessoa se encontra no sexto período do ciclo de 144 anos, a que atividade deverá se dedicar?

SUMÁRIO

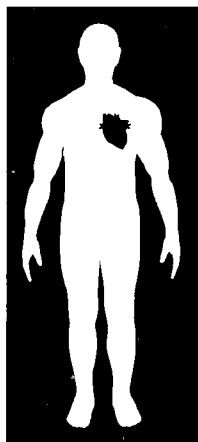
- Para estabelecer os períodos de 52 dias, o Dr. H. Spencer Lewis dividiu os 365 dias do ano por 7. Para calcular os períodos, conta-se os 52 dias a partir da data do aniversário, de forma sucessiva.
- Em cada um desses períodos existem condições favoráveis e desfavoráveis.
- Os períodos da saúde estão relacionados com os 7 períodos de 52 dias.
- Um dos períodos em que devemos estar mais alertas, tanto em nossos assuntos pessoais como em nossa saúde, é o último ou sétimo período.
- Os períodos do ciclo dos negócios são similares aos do ciclo pessoal, mas é muito importante saber calcular a data de nascimento do negócio para depois estabelecer os 7 períodos.
- No ciclo de 144 anos a vida humana está dividida numa série de períodos, cada um dos quais durando aproximadamente 7 anos solares completos.
- A harmonização com a Consciência Cósmica e a Iluminação ocorrem geralmente no quinto período do ciclo de 144 anos. Durante o sétimo período desse ciclo é que começa um novo capítulo para o ser humano, predispondo-o a meditar, descansar e refletir.

Capítulo V INFLUÊNCIAS DO SOL E DA LUA

INFLUÊNCIAS DO SOL



O Sol exerce influências muito importantes sobre diversos acontecimentos da vida terrestre, os quais estão diretamente relacionados com a aparição das manchas solares. Estas são zonas de gás que medem aproximadamente entre 10.000 e 150.000 quilômetros, com uma temperatura de uns 4.000 graus centígrados. Têm um ciclo de aparecimento de 11 anos, apresentam-se em duplas ou pequenos grupos, e desaparecem depois de várias semanas. Seu potente campo magnético sugere que trata-se do efeito visível das perturbações magnéticas no interior do Sol.



Os primeiros a observar esse fenômeno foram os chineses, mas o primeiro astrônomo moderno a estudar as manchas solares foi Galileu, no início do século XVII. Uma investigação mais completa foi feita pelo astrônomo alemão Heinrich Schwabe, em 1843.

Foram também observadas relações diretas entre as manchas solares e as tempestades magnéticas da Terra. Os desprendimentos repentinos da energia contida magneticamente, ou erupções solares, expõem correntes de partículas energéticas, raios X fortes, luz ultravioleta e outras formas de energia e de radiação eletromagnética. Essas partículas são lançadas ao espaço e algumas se chocam contra a atmosfera da Terra e dão lugar às Auroras Boreais e a tempestades geomagnéticas que prejudicam as comunicações através de rádio.

A frequência dessas erupções solares tende a provocar um fluxo e um refluxo, ajustados ao ciclo de manchas solares de 11 anos. As erupções mais intensas e mais perigosas em potência, e que causam super tempestades geomagnéticas acontecem principalmente na fase de declínio do ciclo, vários anos depois de se ter observado o máximo das manchas solares. O Sol alcançou um ponto máximo no atual ciclo no fim de 1990 e princípio de 1991, entrando na fase de declínio em 1995. Nesse ano, espera-se a ocorrência de fortes tempestades geomagnéticas.

Disso se deduz que a atividade solar influi também no clima. No passado as manchas solares não foram tão regulares – entre 1645 e 1715 mal foram observadas. Não somente escassearam as Auroras Boreais e as tempestades magnéticas, mas também se produziu nessa época um *pequeno período glacial*.

Além disso, o Sol emite continuamente uma série de partículas ionizadas, chamadas *vento solar*. Na Terra, as tempestades magné-

ticas têm intervalos de uns 27 dias, aproximadamente o mesmo período da rotação do Sol enfocado desde a Terra. Demonstrou-se que as aberturas no campo magnético da atmosfera do Sol, ou coroa solar, permitem a saída das rápidas partículas do *vento solar*. Essas “aberturas” apontam em direção à Terra uma vez a cada 27 dias, o que explica o ciclo.

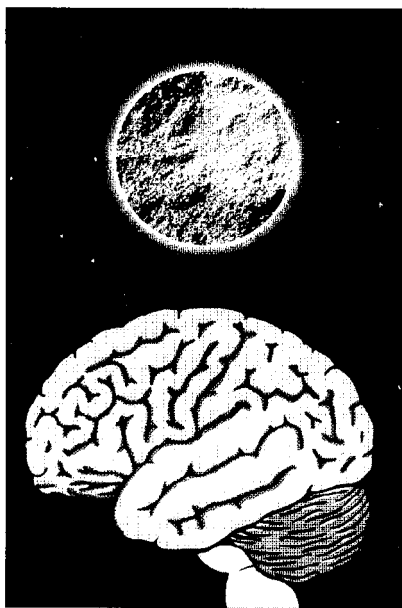
Um professor russo, A. L. Tchijevsky, que estudou e recompilou dados a respeito, durante 40 anos, mostrando que há uma relação entre as manchas solares, as pestes e as epidemias, disse que as grandes pragas e epidemias de varíola em Chicago coincidiram com o ponto máximo do ciclo solar de 11 anos. Disse também que na Inglaterra, entre 1830 e 1930, os Liberais ganharam durante as grandes perturbações de manchas solares, e os Conservadores nos anos mais tranquilos. Segundo ele, há uma correlação entre o ciclo solar de 11 anos e os movimentos das massas. Quase todos os fatos notáveis aconteceram entre os três ou quatro anos antes ou no auge da aparição das manchas solares. As nações se encontram preparadas para seus maiores lucros, acontecem revoluções, greves e guerras. Como exemplos, temos as revoluções russas, de 1905 e 1917; a guerra civil espanhola, em 1936; as manifestações estudiantis de Paris, em 1968; a guerra do Irã, em 1979; e a queda do muro de Berlim, em 1989.

Ainda que pareça inacreditável, é possível que a conduta humana esteja relacionada com o Sol, pois este exerce um efeito direto sobre nossa química corporal.

Maki Takata, da Universidade de Toho, é o inventor da chamada reação Takata, que mede a quantidade albumínica do soro sanguíneo. Ele demonstrou que as alterações no soro sanguíneo se produzem principalmente quando grandes manchas solares interferem no campo magnético da Terra.

Recentes investigações soviéticas indicam que o nosso sangue é diretamente afetado pelo Sol. A proporção de leucócitos e linfócitos diminui, numa proporção de 20% a 25%, durante os anos de intensa atividade solar. O número de pacientes que sofrem de enfermidades produzidas pela deficiência linfocitária duplicou durante a grande explosão solar de fevereiro de 1956. Outras enfermidades que são afetadas diretamente pelo Sol são as trombozes e a tuberculose. Por exemplo: num hospital onde eram internados dois pacientes por dia com trombose, foram internados 20 durante as fortes explosões solares de 17 de maio de 1959.

A radiação solar estimula a formação de coágulos sangüíneos junto à pele, em indivíduos predispostos, e produz bloqueios fatais nas coronárias. As hemorragias pulmonares dos tuberculosos seguem um padrão similar. Os dias mais perigosos são aqueles em que se produz a Aurora Boreal, ou seja, quando uma intensa atividade da radiação solar perturba a atmosfera da Terra.



INFLUÊNCIAS DA LUA

Muitos estudos e observações confirmaram que a Lua exerce uma marcante influência na vida animal, vegetal, em situações psíquicas e emocionais do ser humano e na incubação e manifestação de certas enfermidades. A periodicidade rítmica está relacionada às fases lunares.

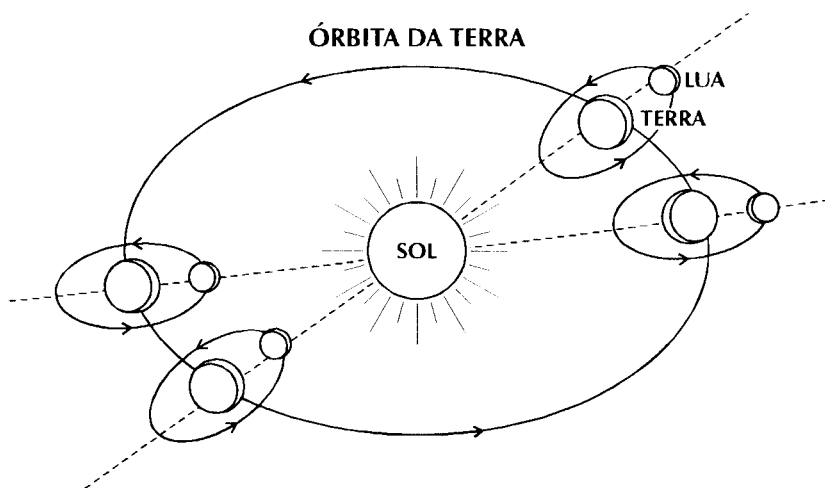
As fases da Lua duram aproximadamente 7 dias cada uma.

O ciclo completo de 28 dias é chamado de mês lunar. Todo o ciclo lunar constitui uma revolução completa, desde o perigeu até o apogeu.

APOGEU: Ocorre quando a Lua atinge a maior distância em relação à Terra.

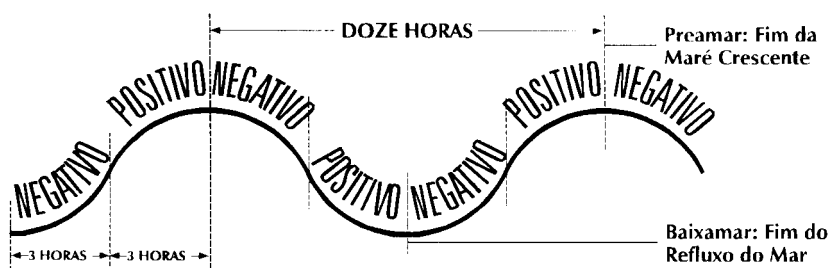
PERIGEU: Ocorre quando a Lua está mais próxima da Terra.

O ciclo APOGEU-PERIGEU é de 27,5, mas por aproximação conta-se 28 dias (O ritmo sinódico da Lua é de 29,5 dias e está mais ajustado à influência da Lua sobre a agressividade e o metabolismo).

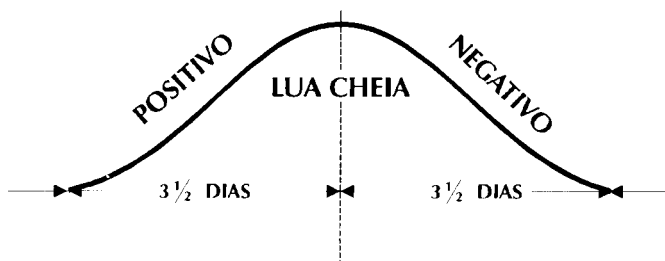


CICLO LONGO E CICLO CURTO DA LUA

O Dr. H. Spencer Lewis denominou o ciclo de 28 dias de *ciclo longo*. Há outro, chamado *curto* que corresponde ao *nascer* e ao *ocaso* da Lua e que dura 12 horas.



CICLO CURTO DA LUA



CICLO LONGO DA LUA

No ciclo curto de 12 horas há unidades curtas de 3 horas, alternando-se em positivas e negativas, e estão relacionadas com as marés. As 6 horas antes da preamar fortalecem os processos psíquicos e emocionais, e as 6 horas seguintes são de debilidade. Para determinar quando as unidades curtas são positivas ou negativas é preciso levar em conta o horário da preamar no lugar onde a pessoa mora (tábuas de marés são publicadas em almanaques anuais).

O ciclo longo de 7 dias divide-se em 3 dias e meio que são positivos e precedem a fase lunar, e outros 3 dias e meio negativos. Quando uma unidade curta negativa atua durante uma

unidade longa positiva, produz um efeito neutro. Quando uma unidade curta negativa atua durante uma unidade longa negativa, produz efeitos muito negativos. Quando uma unidade curta positiva atua durante uma unidade longa positiva, os efeitos são muito positivos.

Exemplos:

As contrações uterinas durante o parto são rítmicas e fortes durante as unidades positivas e tendem a ser mais fracas durante as negativas. Portanto, é melhor para a mulher descansar um pouco durante as negativas e fazer mais esforço durante as positivas.

Quando se pensa ou se realiza algum trabalho mental ou funcional, que requer um esforço nervoso, é preciso aproveitar as unidades positivas.

As unidades longas de três dias e meio influem mais nos processos psíquicos durante condições anormais ou mórbidas do organismo. Por esse motivo, essas unidades têm muita influência nas enfermidades febris, tanto no período de contágio como no desenvolvimento das mesmas. Exemplo: o período de incubação da varicela é de 14 dias ou 4 unidades longas; o da gripe e da escarlatina é de 3 dias e meio. Em todas as febres agudas, a enfermidade apresenta mudanças a cada 7 dias, fato que se evidencia quanto mais longa for a enfermidade.

As tradições hindus dizem que as enfermidades se agravam durante os dias de Lua cheia e Lua nova. Dizem também que certos répteis se tornam venenosos e que algumas plantas medicinais possuem maior poder curativo durante essas fases da Lua. Essas crenças também são expostas pelos nativos que habitam a selva amazônica, entre a Venezuela e o Brasil.

Os mitos das sociedades antigas nos indicam que já era conhecida a relação que existe entre a Lua e as enfermidades mentais, especialmente a violência. Desses mitos é que foi gerada a lenda do homem-lobo ou lobisomem.

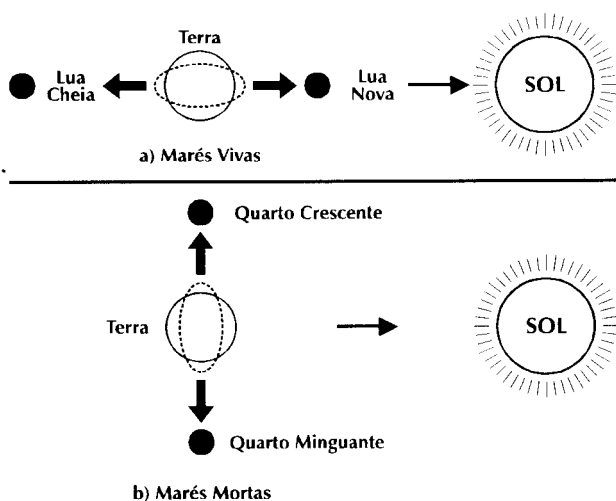
O departamento de incêndios de Nova Iorque descobriu que os incêndios intencionais aumentam consideravelmente quando a Lua está cheia. À mesma conclusão chegaram os departamentos de polícia de Miami e de Los Angeles.

AS MARÉS

O Dr. Arnold L. Lieber explica esse fenômeno com sua teoria das marés biológicas, que estão diretamente relacionadas com as marés vivas.

A força da gravidade da Lua aumenta no perigeu. Os períodos de alto impacto gravitacional sobre a Terra acontecem quando a Lua nova ou cheia e o perigeu coincidem. Os maiores efeitos ocorrem quando coincidem Lua nova, perigeu lunar e eclipse do Sol (Sol, Terra e Lua alinhados).

AS MARÉS



A atração da Lua é a maior força gravitacional exercida sobre os oceanos, e é duas vezes maior que a do Sol devido à sua proximidade com nosso planeta. Quando a Terra, o Sol e a Lua estão alinhados, a atração conjunta do Sol e da Lua produz “marés vivas”, muito altas, quando a Lua está entre o Sol e a Terra; e muito baixas quando está no lado oposto (veja a ilustração). Quando os três astros formam um ângulo reto, entre duas marés vivas, ocorrem as “marés mortas” altas e baixas, mas sempre menores que as anteriores, as quais ocorrem na Lua crescente e na minguante. Esse ciclo é de 14 e 28 dias.

Se a Lua consegue alterar o volume de água dos mares e rios, por que não faria o mesmo com as águas do nosso corpo? Em nosso organismo os compartimentos de água são: a) intravascular, ou do sangue, com uma composição química semelhante à água do mar; b) intracelular, ou do interior das células; c) extracelular, que flui entre os tecidos e banha as células do corpo. Se um desequilíbrio ocorre devido a uma interrupção do processo de eliminação, então a água se concentrará num desses sistemas e poderá ocorrer uma alteração na personalidade, e outros sintomas. O excesso de água produz tensão nos tecidos, inchações e irritabilidade nervosa, como é o caso da síndrome da tensão pré-menstrual. O efeito das “marés altas” biológicas no corpo humano é similar a essa síndrome.

Mas esses efeitos só se dão em pessoas predispostas à conduta anormal ou violenta; de modo que a influência lunar, ao provocar as chamadas marés, consiste em produzir tensões que liberam ataques violentos. E é por isso que o aumento gravitacional da Lua sobre a Terra aumenta também a agressividade humana.

O Dr. Frank Brown, de Evanston, é um estudioso do comportamento animal em relação às fases lunares e estabeleceu o efeito de variáveis geofísicas nos animais e plantas.

Ocorre às vezes que a atividade, em vez de aumentar durante as fases de Lua cheia ou nova, decresce de forma muito significativa. Segundo o Dr. Brown, todos os organismos apresentam períodos de acréscimo ou de decréscimo, ou estados de receptividade positiva ou negativa em relação ao seu meio ambiente. Durante os estados de receptividade positiva qualquer perturbação do meio ambiente produz um aumento da atividade. Nos casos de receptividade negativa, ocorre o contrário. Ele acredita que a receptividade positiva ou negativa acontece por acaso e observou que os organismos passam por fases alternadas entre um e outro estado. Mas segundo o Dr. H. Spencer Lewis, são as unidades longas e curtas da Lua as responsáveis pelos estados de receptividade positiva ou negativa.

Isso poderia explicar o fato de que muitas pessoas se sentem relaxadas e calmas durante os períodos de Lua cheia ou nova, e dizem que é excelente para a meditação e para a manifestação de fenômenos psíquicos.

O Dr. Leonard Ravitz descobriu que os campos elétricos dos seres humanos variam num ciclo que tem seus picos de altos e baixos durante a Lua cheia ou nova. Essas mudanças se fazem notar no estado de ânimo. Os picos altos indicam hostilidade ou apatia, enquanto que os baixos apresentam estados afáveis e tranquilos. Por conseguinte, essa descoberta reforça a teoria do Dr. Lieber de que a agressividade está relacionada com as mencionadas fases da Lua, e também a do Dr. Brown que indica uma receptividade positiva ou negativa nos seres vivos.

A partir disso, o Dr. Lieber pergunta o seguinte: “Por que, durante a Lua cheia, pode-se estar em receptividade positiva ou negativa?”

O biólogo Harry Round, da Universidade Estadual de Wichita, descobriu que os animais com stress elevam consideravelmente

os fatores de aceleração do sangue depois da Lua cheia ou nova. Os mesmos fatores foram encontrados em animais em estado normal; mas nestes a atividade sangüínea em vez de acelerar havia descido ao nível zero. Parece que as mudanças produzidas pela Lua no campo eletromagnético da Terra são o fator responsável, pois a atração lunar é capaz de acelerar o pulso de uma pessoa que esteja estressada, enquanto que naqueles que estão tranquilos o pulso diminui.

Quando se combina esse fenômeno com o das marés biológicas do Dr. Lieber, pode-se ver claramente por que a Lua cheia pode influenciar no comportamento de uma pessoa estressada ou com problemas emocionais, levando-a a perder o controle e a agir de forma irracional ou agressiva.

Nos processos cirúrgicos também se evidenciou a influência da Lua. O Dr. Edson Andrews, de Tallahassee, descobriu que quando operava amígdalas durante a Lua cheia ou nova, aumentavam consideravelmente as hemorragias, o que também foi observado com as úlceras perfuradas. Segundo ele, há uma “biomaré” sangüínea.

As tradições populares dizem que é perigoso castrar animais durante a Lua cheia, pois as hemorragias são muito grandes. O Talmud proibia fazer sangrias em certos dias do calendário lunar hebreu, que coincidiam com as fases da Lua cheia ou nova.

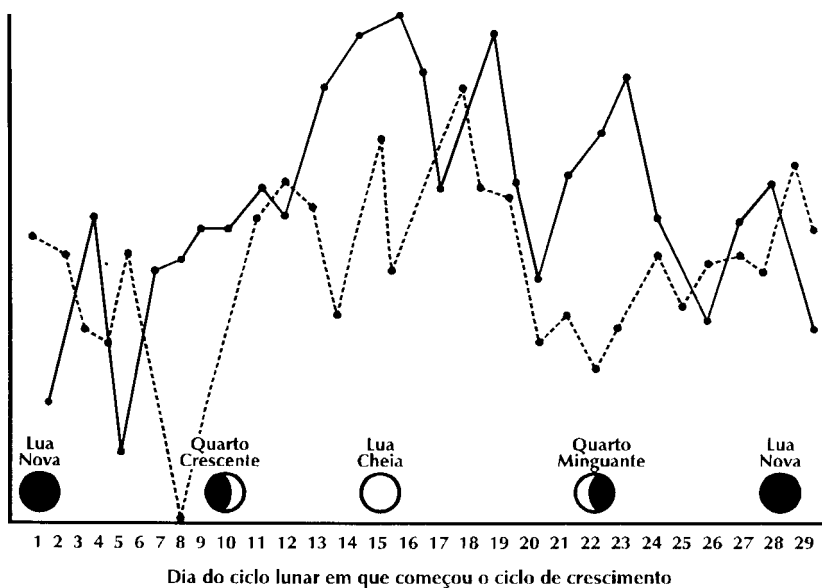
A LUA E AS PLANTAÇÕES

Desde os tempos mais antigos o homem semeou de acordo com as fases da Lua. Muitas tradições antigas recomendam o seguinte: para plantar flores e vegetais que saem da terra, deve-se aproveitar a luz da Lua nas fases da nova e da cheia; enquanto os vegetais e as raízes que crescem debaixo da terra dev-

ser semeados ou plantados durante o período de obscuridade da Lua (antes de seu levante e depois de seu poente), o qual começa no dia seguinte à Lua cheia e termina no dia anterior à Lua nova.

Afirma-se também que as plantas devem ser podadas durante a fase minguante, pois as podas efetuadas na fase crescente podem provocar um fenômeno semelhante ao das hemorragias, fazendo com que as plantas percam muita seiva, com resultados negativos para a brotação e o crescimento. Assim também acontece com as semeaduras feitas durante a fase da Lua crescente – germinam muito rápido e crescem além do normal, produzindo colheitas improdutivas; ao passo que quando plantadas durante a fase minguante, tardam a germinar e os talos são mais curtos, mas têm mais força e produzem melhores colheitas.

Na Universidade Rosacruz de San Jose, Califórnia, realizou-se um experimento para verificar se a Lua exerce ou não alguma influência no crescimento vegetal.



No experimento foram usadas sementes de alfafa por duas razões: a) porque têm um crescimento rápido, ao longo de um ciclo lunar completo; b) porque são de fácil cultivo em laboratório. Dois experimentos foram realizados e o resultado pode ser visto no gráfico ao lado. O primeiro, representado pela linha contínua, foi feito entre outubro e novembro. O segundo, indicado pela linha pontilhada, entre maio e junho. Nos dois gráficos observa-se um padrão geral de crescimento aumentando da Lua nova à Lua crescente e diminuindo da cheia à nova. Além disso, pode-se observar também um crescimento rápido 3,5 dias antes da Lua cheia e uma rápida diminuição do crescimento 3,5 dias depois, o que reforça a hipótese do Dr. Spencer Lewis em seu livro, já mencionado, *“Autodomínio e o Destino com os Ciclos da Vida”*, que fala das unidades positivas longas e as fases lunares que influenciam nos processos físicos.

O pesquisador concluiu com a afirmação de que a Lua pode influenciar na taxa de crescimento das plantas de alfafa e provavelmente também na de outros seres vivos. Em relação aos mecanismos, disse ele que o crescimento pode ser estimulado pela luz que a Lua reflete, a qual aumenta durante o quarto crescente. Os efeitos gravitacionais e eletromagnéticos podem também influenciar, provocando efeitos de marés nos fluidos dos organismos vivos e afetando assim muitos processos somáticos de forma cíclica.

RELAÇÃO ENTRE O CICLO MESNTRUAL HUMANO E O MÊS LUNAR

Pensou-se sempre que esses dois ciclos tivessem a mesma duração de aproximadamente 28 dias, mas no ano de 1959 os cientistas Walter e Abraham Menaker descobriram que o ciclo

menstrual humano é de 29,5 dias (o ciclo sinódico lunar). Para chegar a esta conclusão analisaram 250.000 nascimentos. A duração da gestação humana é de *9 meses lunares* ou 265,8 dias, praticamente 266. Portanto, o sistema reprodutor humano segue o tempo lunar em vez do sideral.

Sabe-se também que ocorrem mais nascimentos na Lua cheia que nas outras fases. Mas os cientistas ainda se perguntam se os nascimentos ocorrem porque a concepção está determinada pelo tempo lunar ou pelo efeito da atração gravitacional que a Lua cheia tem, acelerando o processo do parto.

Nas zonas geográficas onde se pode observar as marés altas, a maioria dos nascimentos ocorrem na preamar, quando a Lua atinge o zênite; o que é uma indicação de que a Lua influi nas contrações uterinas. Observando o gráfico do ciclo curto da Lua, do Dr. Spencer Lewis, vê-se que nas três horas que precedem a preamar a polaridade da Lua é positiva, o que provoca e ativa as contrações. Como as marés altas coincidem geralmente com a Lua cheia, é durante esta fase que ocorre um maior número de nascimentos. Seria também interessante observar se os nascimentos ocorrem com maior frequência durante a primeira metade do ciclo lunar, de acordo com a polaridade mostrada no ciclo lunar longo, do mesmo autor. Em todo caso, o ciclo reprodutor humano parece ser regido por um relógio astronômico extrínseco, ao invés de ser por um relógio biológico intrínseco.

Além da Lua, o Sol também exerce influência nesse ciclo reprodutor. O Dr. Eugen Jonas, da Checoslováquia, diz que a posição do Sol e da Lua durante o nascimento de uma menina marcará os biorritmos do seu sistema reprodutor e de sua ovulação. Segundo Jonas, a ovulação será diferente a cada mês; uma

na configuração Sol-Lua exatamente igual a que havia quando a menina nasceu, e outra quando esta configuração está numa oposição de 180°. Seguindo uma progressão Sol-Lua a partir do nascimento de uma menina, é possível prever, a partir da primeira menstruação, o período da ovulação mensal. Jonas elaborou um sistema astrobiológico de controle da natalidade e afirma que sua margem de segurança é de 98%. Esse método também poderia ser usado para saber o período fértil, sabendo-se de modo preciso o momento da ovulação. Entretanto, esse fenômeno ocorre somente quando a mulher está bem de saúde e seus ciclos menstruais são regulares. Além disso, ainda que duas mulheres nasçam ao mesmo tempo, não apresentarão necessariamente o mesmo ciclo menstrual, pois ambas podem sofrer diferentes influências das chamadas marés biológicas.

O Dr. Spencer Lewis, ao se referir em seu livro aos ciclos longos e curtos da Lua, afirma que se a fecundação do óvulo ocorre durante um período de polaridade positiva, o óvulo atrairá um espermatozoide masculino, enquanto que se o período for de polaridade negativa atrairá um espermatozoide feminino. Portanto, se a mulher estiver ovulando durante a primeira fase da Lua, cuja polaridade é positiva, e é fecundada neste intervalo, e se além disto coincidir também com um período lunar curto positivo, o mais provável é que conceba um menino; mas se a fecundação ocorrer durante a segunda fase lunar e coincidir com um período negativo do ciclo lunar curto, é mais provável que conceba uma menina (*).

(*) *Hipótese sujeita a investigação e confirmação. Dependerá também das condições reprodutoras do homem. A Ordem Rosacruz, AMORC, não garante que esse método seja infalível. Os resultados poderiam ser válidos do ponto de vista estatístico.*

SUGESTÕES PREVENTIVAS

A) RELATIVAS AO SOL

1. Como as atividades das manchas solares estão relacionadas com o sistema circulatório, as pessoas com estes problemas devem estar alertas durante esses períodos e tomar as medidas necessárias de acordo com a orientação do seu médico especialista.
2. Deve-se também tomar precauções em relação às enfermidades do tipo infeccioso, devido à diminuição dos linfócitos e leucócitos nessa fase.
3. Como a tendência geral das pessoas é manter uma conduta mais liberal ou agressiva um ou dois anos antes de acontecer o ciclo de 11 anos, é recomendável manter uma atitude tranqüila, evitar o stress e fazer exercícios de relaxamento durante esse período.

B) RELATIVAS À LUA

Como as enfermidades se agravam e a agressividade aumenta durante as fases da Lua cheia e nova, é conveniente praticar durante estes períodos o seguinte:

1. Aproveitar a primeira metade de cada fase para intensificar o tratamento de enfermidades. Quando possível, combinar este período com o das unidades positivas curtas, determinadas pelas horas das marés.
2. Permitir que o organismo descanse mais e repouse durante as unidades negativas curtas e longas da Lua.

3. Procurar manter-se tranqüilo, sem se estressar, e praticar mais exercícios de relaxamento e de meditação durante as fases da Lua cheia e nova. As pessoas suscetíveis às influências lunares, as que sofrem de doenças maniaco-depressivas ou as que notam que nesses períodos sofrem de tensão excessiva, devem buscar ajuda médica. Somente um profissional médico estará capacitado para avaliar cada pessoa e determinar o tratamento específico. Seria também interessante que os médicos se interessassem pelas teorias das marés biológicas do Dr. Arnold L. Lieber, pois assim poderiam orientar o paciente e receitar medicação específica, indicada na retenção de líquidos no organismo.
4. Sempre que for possível, evitar intervenções cirúrgicas durante as fases de Lua cheia ou nova, salvo em casos de emergência.
5. Observar as fases da Lua para semear, plantar e podar plantas.

QUESTIONÁRIO DE AUTO-AVALIAÇÃO

1. Marque verdadeiro (V) ou falso (F).

a. Há uma relação direta entre as manchas solares e o campo magnético da Terra.

☐ V ☐ F

b. O ciclo das manchas solares é de 22 anos.

☐ V ☐ F

c. A atividade do Sol está relacionada com as alterações do sangue e os infartos.

☐ V ☐ F

d. As manchas solares se mantiveram inalteradas através do tempo.

☐ V ☐ F

e. No ciclo longo da Lua, a polaridade positiva se manifesta no final de cada fase.

☐ V ☐ F

f. O índice de criminalidade aumenta durante a Lua cheia.

☐ V ☐ F

g. Quando uma pessoa está estressada, a ação lunar tende a fazer com que o pulso diminua.

☐ V ☐ F

h. A Lua pode influenciar na taxa de crescimento das plantas.

☐ V ☐ F

i. O ciclo menstrual humano é de 28 dias.

☐ V ☐ F

j. As marés mais altas são produzidas quando a Terra, o Sol e a Lua estão em alinhamento, formando um ângulo de 0°.

☐ V ☐ F

2. Marque a resposta correta.

a. A correlação entre os ciclos do Sol e a conduta humana foi apresentada por:

(A) Galileu

(B) Prof. Tchijevski

(C) Dr. Lieber

(D) Dr. Brown

- b. A alteração do soro sanguíneo provocada pelas manchas solares foi demonstrada por:
- | | |
|------------------------|-------------------------|
| (A) Dr. Leonard Ravitz | (B) Dr. Harry Round |
| (C) Dr. Maki Takata | (D) Dr. Ralph W. Morris |
- c. A relação entre as enfermidades e as manchas solares deve-se a:
- | | |
|-------------------------------|----------------------------|
| (A) diminuição dos glóbulos | (B) aumento dos leucócitos |
| (C) diminuição dos leucócitos | (D) aumento dos linfócitos |
- d. O autor da teoria das marés biológicas é:
- | | |
|---------------------|-----------------------|
| (A) Dr. Harry Round | (B) Dr. Lieber |
| (C) Dr. Eugen Jonas | (D) Dr. Edson Andrews |
- e. Segundo o Dr. Brown, o metabolismo animal acelera-se mais durante:
- | | |
|------------------------|------------------------|
| (A) o quarto minguante | (B) a Lua cheia |
| (C) a Lua nova | (D) o quarto crescente |

3. Responda brevemente.

a. Faça uma descrição das manchas solares.

b. A que é atribuído o aumento das pestes e epidemias em épocas passadas, quando apareciam as manchas solares?

c. Que é apogeu e perigeu?

d. O que faz com que alguns organismos vivos aumentem sua atividade e agressividade durante a Lua cheia?

e. Em que fases da Lua aumentam as hemorragias?

f. Quais são as melhores fases da Lua para semear, plantar e fazer a poda das plantas?

SUMÁRIO

- As manchas solares são zonas de gás que medem entre 10.000 a 150.000 quilômetros, com temperaturas de mais ou menos 4.000 graus centígrados e um potente campo magnético. Isto sugere que são produtos de perturbações magnéticas no centro do Sol.
- Existe relações diretas entre o aparecimento das manchas solares e as tempestades magnéticas da Terra com a conduta humana e a saúde.
- A Lua cheia exerce uma influência na vida vegetal, animal e nos aspectos psíquicos e emocionais do ser humano. Igualmente, junto com o Sol, é responsável pelas marés.
- O ciclo completo da Lua, com 4 fases de aproximadamente 7 dias cada uma, é chamado de *mês lunar*. Há um outro ciclo chamado *sinódico*, que dura 29,5 dias e que está mais associado às mudanças no metabolismo e à agressividade.
- O Dr. Spencer Lewis estabeleceu dois ciclos lunares: a) ciclo curto, de 12 horas, ajustado às marés, dividido em períodos alternados positivos e negativos de três horas cada um; b) ciclo longo de 7 dias ajustado às fases lunares, dividido em dois períodos, um positivo e outro negativo de 3,5 dias cada um.
- Durante as polaridades positivas da Lua aumenta a atividade mental e muscular, e durante as polaridades negativas ocorre o contrário. O Dr. Frank Brown diz que todos os seres vivos apresentam estados de receptividade positiva ou negativa em relação ao meio ambiente natural. O Dr. Leonard Ravitz chegou às mesmas conclusões.

- Para explicar o fenômeno do aumento da agressividade no ser humano, o Dr. Arnold L. Lieber expôs sua teoria das marés biológicas, cujos efeitos, ainda que se manifestem em todos os seres vivos, só afetam as pessoas predispostas à conduta anormal.
- O biólogo Harry Round descobriu que os efeitos positivos ou negativos da Lua em relação ao metabolismo são causados pelo stress.
- As hemorragias tendem a aumentar durante as fases da Lua cheia e nova. O Dr. Edson Andrews diz que existe uma biomaré sanguínea.
- As fases lunares também estão relacionadas com as plantações e a poda de plantas. Existe uma aceleração do crescimento vegetal nas fases da Lua cheia e quarto crescente e acredita-se que a luz da Lua, os efeitos da gravidade e eletromagnéticos podem influenciar as marés e os fluidos dos organismos vivos.
- O ciclo menstrual humano é influenciado pela Lua e sua duração mais exata é de 29,5 dias.
- O maior número de nascimentos observados ocorre na fase de Lua cheia e durante a maré alta ou preamar.
- Segundo o Dr. Eugen Jonas, a posição do Sol e da Lua durante o nascimento de uma menina marcará os biorritmos de seu sistema reprodutor e de ovulação, que poderá ocorrer quando a configuração Sol-Lua for exatamente igual a que havia quando a menina nasceu ou quando esta configuração estiver em uma oposição de 180° .

NOTA FINAL

Depois de ter estudado todo o conteúdo deste Curso, talvez você esteja esperando que lhe dediquemos alguns conselhos que o orientem na aplicação prática dos conhecimentos adquiridos. Além das recomendações iniciais, apresentamos-lhe abaixo três exemplos ilustrativos que o ajudarão a compreender melhor até onde e quando é conveniente ou não levar em conta todos ou alguns dos ritmos, biorritmos e ciclos.

CASO 1

Um homem de aproximadamente 28 anos de idade desejava casar-se com uma jovem de 22 anos. Com o objetivo de calcular a data exata para garantir um casamento feliz, ele queria que coincidisse os seguintes dados: a) que o seu ciclo pessoal dos 365 dias estivesse em seu primeiro ou quinto período e o de sua noiva, no quinto ou sexto; b) uma vez obtido o intervalo de tempo, determinar a data, ou datas, em que seus biorritmos físico e emocional estivessem positivos; c) que um desses dias coincidisse com o período diário B; d) que não fosse Lua cheia; e) que para o momento da chegada ao lugar da lua-de-mel a maré estivesse alta; f) que no ano em que se realizasse o casamento não houvessem manchas solares.

Depois de considerar todas estas variáveis, o homem se dedicou aos cálculos. Trabalhou dia e noite, até que ao final de 3 meses encontrou a data exata. Mas quando chegou à conclusão dos cálculos percebeu que ele estaria com 55 anos e ela com 49!

CASO 2

É semelhante ao primeiro caso, mas a pessoa levou somente em conta as variáveis a, b e c. O assunto não levou mais que uma

hora: encontrou a data adequada, planejou o casamento para dentro de 6 meses, casou-se e foi feliz. Claro que acima de tudo está o amor mútuo do casal e o desejo e boa vontade para superar obstáculos.

CASO 3

Uma jovem estava entusiasmada para se casar com um homem bem estabelecido profissionalmente. O futuro parecia promissor. Ela, estudante rosacruz, havia calculado a data mais adequada para o casamento e ele estava de acordo. Estava tudo praticamente arranjado. Mas um dia ela amanheceu com uma dúvida em relação ao passo que deveria dar e sua intuição lhe dizia que não devia se casar com aquele homem. Depois, num sonho, viu-o com uma cara duplicada. Mas continuou em dúvida, até que descobriu que ele havia cometido um desfalque na companhia onde trabalhava.

RESPOSTAS DOS QUESTIONÁRIOS DE AUTO-AVALIAÇÃO

Capítulo I

1. **a** – F; **b** – F; **c** – V; **d** – V; **e** – F
2. **a** – (C); **b** – (C); **c** – (B); **d** – (B)
3. **a** – um dia...um ano; **b** – frequência; **c** – nervoso... endócrino... hormônios; **d** – mental
4. **a** – Mudanças hormonais, queda de cabelo, mudança de peso; **b** – Paralisação das atividades; **c** – O ritmo se caracteriza pela sua frequência. O ciclo se refere a uma cadeia de acontecimentos que podem ser rítmicos ou não; **d** – A luz freia a sua atividade e a escuridão a estimula; **e** – A taxa de glicose aumenta devido à diminuição das proteínas musculares, porque pela manhã predomina o hormônio cortisol; **f** – Eliminar o álcool e o fumo no avião, tomar mais sucos e água, quando se chega ao Oriente não se deve fazer exercícios pela manhã e, quando se chega ao Ocidente, deve-se fazê-los pela manhã, tirar um dia de descanso para cada fuso horário que se tenha atravessado, seguir a dieta “anti jet-lag”; **g** – os ritmos obtêm sua medição do tempo das chaves externas que lhes suprem os ciclos cósmicos.

Capítulo II

1. **a** – F; **b** – V; **c** – V; **d** – F; **e** – V; **f** – F; **g** – F
2. **a** – (C); **b** – (D); **c** – (B); **d** – (D); **e** – (D); **f** – (D)
3. **a** – Porque é uma vibração, correspondente ao planeta regente, que afeta a todos da mesma maneira; **b** – Ao dia da semana em que se nasce. Significa que nesse dia se tem maior energia e dinamismo; **c** – O primeiro período; **d** – Não seria possível esperar, porque o paciente morreria de hemorragia.

Capítulo III

- 1. a – F; b – F; c – V; d – F; e – F; f – V; g – F; h – V; i – F**
- 2. a – (C); b – (B); c – (C); d – (D); e – (B); f – (A); g – (D)**
- 3. a –** Na fase positiva, há mais energia, dinamismo, rapidez e memória. Na fase negativa essas características estão diminuídas; **b –** São dias de risco, pois se passa da fase positiva para a negativa ou vice-versa; **c –** Físico: (+) 2 a 11 – (–) 13 a 23 – Cr. 1 e 12 – Mini 7 e 18. Emocional: (+) 2 a 14 – (–) 16 a 28 – Cr. 1 e 15 – Mini 8 e 22. Intelectual: (+) 2 a 16 – (–) 18 a 33 – Cr. 1 e 17 – Mini 9 e 26; **d –** Tratamento de saúde e cirurgias, prevenção de acidentes, relacionamentos humanos; **e –** Porque o dia extra do ano bissexto acontece no mês de fevereiro, e se o nascimento ocorreu depois desse mês, a pessoa não passou por esse dia extra; **f –** Porque no Cd a pessoa está passando da fase positiva para a negativa.
- 4. a –** $F = 20$ $E = 12$ $I = 04$; **b e c –** não podemos lhe dar as respostas; **d –** Terá maior probabilidade o que apresentar valores biorrítmos mais positivos.

Capítulo IV

- 1. a – F; b – F; c – V; d – V; e – F; f – V; g – V**
- 2. a –** No sexto; **b –** É um período afortunado nos negócios e na vida pessoal. No ciclo de 144 anos é a etapa da criação mental e da iluminação; **c –** No primeiro e no quinto período; **d –** No primeiro período. No sétimo não é conveniente porque tudo tende a desfazer-se; **e –** No quarto período; **f –** Quarto período; **g –** Planejar descanso e férias; **h –** Se as operações começam antes de se fazer o registro, essa será a data mais correta; **i –** À exploração, investigação e criação mental.

Capítulo V

1. a – V; b – F; c – V; d – F; e – F; f – V; g – F; h – V; i – F; j – V

2. a – (B); b – (C); c – (C); d – (B); e – (B)

3. a – São zonas de gás que medem entre 10.000 a 150.000 quilômetros, com temperatura de mais ou menos 4.000 graus centígrados e um potente campo magnético; **b –** Às tempestades geomagnéticas que são provocadas por elas; **c –** Apogeu: ponto mais distante da Lua em relação ao centro da Terra. Perigeu: ponto mais próximo; **d –** Devido ao acúmulo de água no organismo, que afeta pessoas predispostas; **e –** Lua cheia e nova; **f –** Na minguante.

BIBLIOGRAFIA

- ◇ *Supernaturalidade*
Lyall Watson, Edit. Diana, 1ª Edição, maio/1976
- ◇ *Biorritmos*
Román J. Cano, Ediciones Martinez Roca S.A., 1980, Barcelona, España
- ◇ *Los Ritmos de la Vida*
Edward S. Ayensu e Philip Whitfield, Editorial Debate
- ◇ *Os Biorritmos, que são eles?*
P. Guirao, A.T.E., 1981, Barcelona, España
- ◇ *La Ciencia del Biorritmo*
George S. Thommen, Edit. Diana, México, 5ª Ed., janeiro/1981
- ◇ *El Kaibalion, por Três Iniciados*
Edit. Kier, 1979, 8ª Ed.
- ◇ *El Influjo de la Luna*
Dr. Arnold L. Lieber, 1979, Edaf, Madrid, España
- ◇ *Autodominio e o Destino com os Ciclos da Vida*
H. Spencer Lewis, Biblioteca Rosacruz